

Debat: En dansk vegetars oplevelser i England

3. juli 2011, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 28 (Debat), 318 ord, Id: e2c4f536

Som **vegetar** er det en fornøjelse at opholde sig i England, idet diverse supermarkeds kæder har et stort udbud af vegetariske køderstatninger. F. eks. en pendant til kødpålæg baseret på svampeprotein. Det fås bl. a.

som særdeles vellignende og velsmagende "roastbeef", "hamburgerryg", "røget kylling" og i diverse "pølse"-varianter.

Hvad der er kommet først, hønen eller ægget, i dette tilfælde **vegetarer** eller nemme, vegetariske køderstatninger, bliver der nok aldrig enighed om.

Faktum er, at England forholdsomt har ca. dobbelt så mange **vegetarer** som Danmark og et relativt mindre kødforbrug.

Udviklingen mod en mere vegetabilsk baseret kost er ønskelig af talrige årsager, da der er eksorbitante omkostninger forbundet med en global husdyrbestand på omkring 60 milliarder individer.

Først og fremmest et enormt energispild idet mere end to tredjedele af energien fra vegetabilier går tabt ved omdannelsen til kød. Endvidere ufatteligt kostbare skadevirkninger i form af biodiversitetsforringelse, antibiotikaresistente bakterier, vand og luftforurening, drivhusgasudledning, livsstilssygdomme som kræft, diabetes og hjertekarlidelser osv.

I 2010 opfordrede selv FN til en global udvikling mod en mindre animalsk baseret kost.

Til promovering af denne udvikling foreslår FN højere afgifter på kødprodukter.

Danmark har verdens højeste kødproduktion og kødforbrug målt pr. indbygger. Mange organisationer som eksempelvis WWF Verdensnaturfonden og Danmarks Ingeniørforening har i stil med talrige forskere i årevis gjort opmærksom på negative aspekter ved dette faktum.

Danske, politiske initiativer til reduktion af vort kødforbrug glimrer ved deres fravær. Benægtelse og bagatellisering er det fremherskende indtryk.



Detailhandlen er hverken ambitiøs eller proaktiv i den sammenhæng: Da en af Danmarks største supermarkeds kæder nyligt blev opfordret til at indføre vegetariske udgaver af "kødpålæg" og "pølser" i sit sortiment, blev forslaget i første omgang afvist med mangel på efterspørgsel som begrundelse.

Kan man forestille sig, at efterspørgslen ikke er stor, fordi forbrugerne ikke kender til produkterne? Alt i alt kan konkluderes, at ansvaret for et bæredygtigt kødforbrug i Danmark er overladt til forbrugerne.

Jette Rosenkvist 15 Burnett Avenue Henlow, Bedfordshire, England.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Afrika for begyndere

3. december 2011, Jyllands-Posten, Sektion 6 (Explorer), Side 12, KNUD BRIX | Jyllands-Postens udsendte medarbejder..., 1126 ord, Id: e2fea734

Cameroun er et godt sted at starte, hvis du vil prøve kræfter med afrikanske eventyr. Landet er både gæstfrit, sikkert og rummer hele Afrika i en pakke; regnskov, savanne, ørken og hvide palmestrande.

Henter billede...

Sally har tre koner, men han har kig på en mere.

Han har bare ikke lige råd til de femten sække hirse, som en ny hustru koster.

»Men det får jeg nok en dag. En mand bliver ensom, hvis han ikke har kvinder omkring sig,« forklarer Sally.

Børn i alle størrelse fiser rundt mellem benene på ham, mens han viser os rundt i sin hytte.

Sally har tyve børn, tre koner og en gul knallert, og så er han i øvrigt høvding i lille landsby tæt på Ngong i det nordlige Cameroun.

»Der er ingen, som går sultne i seng i vores landsby. Kun de dovne.« Sallys landsby er ikke nogen sjældenhed i det vestafrikanske land.

Cameroun har nydt godt af relativ politisk stabilitet, siden landet i 1960 kappede båndene til deres franske koloniherrer.

Samtidig har landet været forskånet for de blodspor, som borgerkrigene har trukket gennem flere af Camerouns naboer som Congo, Nigeria og Den Centralafrikanske Republik. Samtidig er landet udstyret med en rig jordbund og et venligt klima, der gør forholdsvist effektivt landbrug muligt.

Det kombineret med en udpræget grad af gæstfrihed gør Cameroun til et særdeles behageligt bekendtskab og et godt sted at starte, hvis man ønsker at snuse til Afrikas røde kontinent. Camerouns turistbureau forsøgte for ti år siden at sælge landet under sloganet: »All of Africa in one Country« - altså hele Afrika i et land. Og selv om reklamekampagnen ikke var en succes - for der er stadig ikke særlig mange turister, som finder vej til Cameroun - er der en grad af sandhed i salgstalen. For landet indeholder vitterligt store dele af Afrikas enorme diversitet i en pakke; Sahel-gul ørken i nord, klassisk

Savanne i midten, neongrøn regnskov mod syd og kridhvide palmestrande ved Atlanterhavskysten.

Et rigt dyreliv

Vi begynder med at udforske området mellem savannen og ørkenen med udgangspunkt i en lejr tæt ved Sallys landsby i det nordlige Cameroun.

Her er både løver, elefanter og massevis af adrætte antiloper - alt sammen i det fri - og ikke under hegn, som man ofte ser i eksempelvis Sydafrika.

En flok bavianer hyler af os og viser deres lyserøde bagdele, før de forsvinder videre ud i trækronerne.

En flok røde ko-antiloper kigger nysgerrigt på os, men bestemmer sig hurtigt for, at vi ser farlige ud og fordufter.

Perlehøns og vortesvin piler hen ad jorden, når vores jeep kommer for nær.

Fra savannen kører vi til byen Garoua, som med sine 100.000 indbyggere er et rart bekendtskab.

På det gamle kolonihotel Benouer spiser vi kaptajn-fisk og skyller det ned med lokalt maltøl.

Vi spiller fodbold med de lokale drenge på en grusbane, hvor støvet hvirvler op.

Siden Cameroun i 1990 tog fodboldverdenen med storm under VM i Italien, hvor de sensationelt nåede kvartfinalen, har nationalsporten nærmest været en besættelse i landet.

Fodbold-legenden Roger Milla, der betog tvseere med sin dans omkring hjørneflaget, hver gang den lille angriber havde banket en kasse ind, er stadig en stor helt og vigtigt nationalt symbol.

En tam flodhest

Ved floden uden for byen Garoua møder der os et mærkværdigt syn. En flodhest, som normalt regnes for Afrikas farligste dyr, ligger dovent ved flodbredden, mens et par unge gutter skrubber den på ryggen.

Flodhesten er så vant til mennesker, at den tre tons store **vegetar** lader sig håndfodre med savsmuld.

Mens vi nyder det stille liv i Garoua, blæser en tung, gul sky ind over byen. Det er en sandstorm fra Sahara, der er blevet blæst ind over grænsen fra Chad.

Hele byen er pakket ind i et støvet, gult tæppe, og det er umuligt at se mere end et par hundrede frem. Men hvilket syn. Hele landskabet er pakket ind i guld, og selv om det er svært at trække vejret, nyder vi støvskyens magi.

Et afsporet tog

Det er på tide at komme sydpå, og vi snupper et tog mod hovedstaden Yaoundé.

En tur på 18 timer alt efter, hvordan lokomotivet opfører sig.

Vi køber en plads på første klasse, det er rørende billigt, og så får du en seng at ligge i.

Der er noget fascinerende ved at køre i tog, specielt i Afrika, mens landskabet vugger forbi.

I madvognen serveres alle de lokale specialiteter, mens musikken strømmer ud i vognen.

Jeg falder i søvn til togets rytmiske sang, men vågner med et brag.

Toget standser med et ryk, og jeg vælter nærmest ud af køjen.

Det viser sig, at toget er blevet afsporet. Klokken er seks om morgenen, og jeg er groggy.

Udenfor er savannen skiftet ud med frodig, tæt skov, og til min overraskelse begynder folk at forlade kupeerne med deres kufferter og vandre ind i skoven af et lille grusspor.

Ingen kan fortælle, hvornår toget er tilbage på sporet, og da vi kun er to timer fra hovedstaden, snupper jeg et lift bagpå en pick up truck med en af mine medpassagerer.

Kalder på et gensyn

I hovedstaden Yaoundé er alt organiseret kaos.

Højhuse kigger mod himlen, stål, glas og træhytter i en skøn forvirring. Yaoundé er venlig og spændende uden at være prangende.

Vi savner kysten og vender derfor snuden mod Camerouns største by, Douala.

Her er der gang i den. Havnen og Douala-deltaet er hovedfærdselsåre for træ, olie og landbrugsprodukter.

Vi spiser frokost hos den lokale skrothandler på havnen, som har indrettet en lille hyggelig café på havnekanten.

Det lokale marked i centrum af Douala er som altid i Afrika en herlig kaotisk blanding af handlende, lommetyve og en kraftig duft af mad fra gadekøkkenet.

Det er blevet tid til afrejse, der er så meget, vi ikke nåede at se, men Cameroun kalder på et gensyn. N.

knud.brix@jp.dk

Fakta: FEM GODE RÅD

Kribi: Kystby med fantastiske strande, palmer og tropestemning. Gode hoteller og masser af frisk fisk på grillen.

Mount Cameroon: Vestafrikas højeste bjerg (4.070 m.) er en aktiv vulkan og perfekt til en jungleklædt trekkingtur.

Waza Nationalpark: En af Vestafrikas smukkeste nationalparker ligger i det nordlige Cameroun og giver rig mulighed for at se elefanter, løver og et hav af specielle antiloper på tæt hold.

Gorillaer i Dzanga: Nationalparken Dzanga Sangha på grænsen mellem Congo og Cameroun er et af de få steder, hvor turister kan komme tæt på vilde gorillaer.

Mandara-bjergene: De golde, vulkanske bjerge i det nordvestlige Cameroun er perfekt til trekking-ture mellem landsbyerne, hvor Mofustammen holder til.

REJSEN DERTIL

Fly: Der går ikke fly fra Danmark til Cameroun.

Men Air France flyver fra København, Billund og Aalborg via Paris til både til Douala og hovedstaden Yaoundé. Prisen ligger stabilt på 9.000 kr. retur.

Swiss flyver fra København via Zürich til Douala.

www.hotels.com har en oversigt over hoteller i Douala og Yaoundé.

Indrejse: Visum er påkrævet og kan rekvireres på Camerouns Konsulat i Danmark på Hveensvej 6, 2950 Vedbæk Tlf. 45892000.

- Ved flodbredden uden for byen Garoua ligger en tam flodhest og lader sig fodre af de lokale drenge. Flodhesten hører normalt til blandt Afrikas farligste dyr, men den tre tons tunge **vegetar** lader sig gerne håndfodre med savsmuld. Fotos: Knud Brix Sally er høvding i den lille landsby Ngong i det nordlige Cameroun. Han har tre koner, tyve børn, en gul knallert og er glad for sin tilværelse.
- Velkommen til Cameroun. En sikkerhedsvagt fremviser et flot eksemplar af den lokale fauna. Befolkningen i Cameroun er gæstfri og nysgerrige.
- Cameroun er et godt sted at begynde, hvis man har lyst til at prøve kræfter med Afrikas røde kontinent. Her er en gul sandsky blæst ind over det nordlige Cameroun fra Sahara.
- Garoua i det nordlige Cameroun er et rart bekendtskab. Livet går sin stille gang. Her er en cyklist på vej ned ad byens hovedgade. Fotos: Knud Brix
- En ung kvinde med sit barn på armen i landsbyen Ngong i det nordlige Cameroun. Foto: Knud Brix

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Proteintilskud er overflødigt

11. februar 2011, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 8, JENS EHLERS..., 462 ord, Id: e27b5182

Sundhed: Spar roligt pengene til proteinpulver eller proteindrikke - de fleste får rigeligt protein i forvejen.

De seneste år er protein som kosttilskud rykket fra bodybuilderkredsene og ind i sortimentet i helt almindelige supermarkeder.

I køledisken deler proteindrikke nu pladsen med mælk og yoghurt, og i helsekostafdelingen finder man nærmest en proteinbuffet med alt fra chokoladebarer til store tønder med pulver - ofte til kilopriser på den dyre side af 200 kr.

Produkterne henvender sig til aktive mennesker, der vil have et tilskud til opbygningen af muskler. Men har man overhovedet behov for den ekstra protein? Nej, siger professor Bente Kiens fra Københavns Universitets Institut for Idræt.

»Ikke, hvis man spiser en almindelig, varieret kost og i øvrigt er sund og rask.

Idrætsudøvere har brug for mellem 1,5 og 2 gram protein pr. kilo legemsvægt, og det får de fleste i forvejen gennem kosten,« siger Bente Kiens.

Hun forsker bl. a. i ernæringens betydning for idrætspræstationer og er medlem af Den Internationale Olympiske Komites ernæringspanel.



Proteiner består af aminosyrer, som kroppen bruger til at opbygge sine egne proteiner i f. eks. muskler. Proteinet nedbrydes under fysisk arbejde, og umiddelbart efter træning er musklerne derfor særligt modtagelige for ny forsyninger.

Protein til tiden

»Der er et vindue på en til to timer efter træning, hvor det er en god idé at få noget protein.

Det er der nogle, der vælger at få fra proteinpulver, men det kan lige så godt komme fra den mad, man alligevel skal spise i løbet af dagen.

Man kan bare "time" sine måltider, der indeholder protein, så de falder lige efter træningen,« siger Bente Kiens og tilføjer, at et glas mælk er en udmærket proteinkilde efter fysisk træning.

Undersøgelser af danskernes kost viser, at mængden af protein ligger på 1.5 gram pr. kg kropsvægt pr. dag og ofte mere hos langt en overvejende del.

Risiko for overvægt

Nogle råvarer er dog bedre kilder til protein end andre, siger professor Anne Raben fra Institut for Human Ernæring ved KU: »Kroppen har brug for nogle essentielle aminosyrer, som den ikke kan producere selv. De findes især i animalsk protein i kød, æg, mælk og fisk. Proteinpulver kan være lavet af valle fra osteproduktion, og det er en god proteinkilde. Men hvis du ikke er **vegetar**, er det ikke nødvendigt at spise det,« siger Anne Raben.

Mere protein giver ikke i sig selv flere eller større muskler. Tværtimod risikerer man at tage på i vægt, hvis man spiser ekstra proteinpulver oven i en kost, der i forvejen svarer til ens aktivitetsniveau.

»Man må ikke glemme, at proteiner indeholder lige så mange kalorier som kulhydrater - 17 kilojoule pr.

gram. Hvis man spiser proteinpulver uden at skrue ned for sin øvrige, daglige energiindtagelse, så er der altså noget ekstra energi at forbrænde - hvis man ikke skal tage på i vægt,« siger Bente Kiens.

puls@jp.dk

- Hvis man spiser almindelig, varieret kost, får man rigeligt med protein. Ekstra indtag er kun et tema, hvis man er **vegetar**, siger eksperter. Er man sportsudøver, kan man lige

så godt snuppe et glas mælk efter træningen, som man kan indtage særlige proteintilskud. Arkivfoto: Corbis RF

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Kunst & kultur.

Tragedien i Norge: **Vegetaren** Morrissey har gjort fans rasende, efter at han sammenlignede tragedien i Norge med McDonald's.

Sangeren Morrissey er glødende **vegetar**, og han har absolut intet tilovers for den måde, dyr bliver behandlet på, før de ender på menuen hos f. eks. McDonald's og Kentucky Fried Chicken. Det fik den engelske kultsanger i den grad slået fast, da han i søndags stod på scenen i Warszawa i Polen. Her sammenlignede han dyrenes skæbne med tragedien i Norge, hvor 76 mennesker dræbt af en bombe i Oslo og ved en massakre på øen Utøya, skriver Daily Mirror. På det tidspunkt var dødstallet ikke nedjusteret endnu, og han refererede derfor til det dødstal, der på det tidspunkt var meldt ud af det norske politi. »Vi lever i en morderisk verden; det viser begivenhederne i Norge med 97 døde. Men det er intet i forhold til, hvad der sker på McDonald's og Kentucky Fried L*** hver dag,« sagde sangeren. På hans fansider har koncertgængere senere raset mod hans udbrud.



»At sammenligne mord på børn med KFC og McDonald's? Sikke et røvhul,« skriver en. »Jeg ved ikke, om det kan tilgives.

Og om det fremmer **vegetarernes** sag?« skriver en anden. En talsmand for Morrissey siger til Daily Mirror, at sangeren ikke vil kommentere sit udsagn yderligere, da han mener, det står for sig selv. / ritzaу/.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



Penge, penge, penge

📅 29. januar 2011, Jyllands-Posten, Sektion 3 (ERHVERVSWEEKEND), Side 7, 140 ord, Id: e273cc8c

Priser De aktuelle prischok på fødevarer og energi, der i Danmark har betydet rekordhøje benzinpriser, er også et hedt emne i Davos.

Henter billede...

Schweiz beskytter sine landmænd, og det smitter kraftigt af i supermarkedernes kølediske.

I Coop, der er Davos svar på Kvickly, koster eksempelvis 1 kg kalvelever den nette sum af 222,25 kr.

Bevares, for nogle er kalvelever en delikatesse, men alligevel.

Et kilogram hakket oksekød med 10-15 pct. fedt løber hurtigt op i 100 kr. eller mere.

Det hjælper ikke meget at blive **vegetar**, da grøntsager også er dyre, selv om Italien ligger syd for de bjerge, der omgiver Davos. Frisk pasta er dog til at komme i nærheden af for penge, men bliver ensformig i længden.

Restaurantpriserne er på niveau med Danmark, men ret beset dyrere, da momsen kun er 8 pct. mod 25 pct. i Danmark.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Supermad

20. maj 2011, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 7, JAKOB RUBIN..., 240 ord, Id: e2b08899

En gennemgribende forandring af ens kostvaner kræver nye måder at tænke mad på. Renée Voltaire inddrager en lang række madvarer, der ikke stod på de nordiske middagsborde for bare ganske få år siden.

Henter billede...

Acai Bær fra Amazonas med smag som solbær og chokolade. En vitaminbombe med antioxidanter og fibre. Smoothie Brændenælder Menes at sætte ekstra gang i stofskiftet. Suppe (blade), grød, smoothie (tørret som pulver) Camu camu Surt bær fra Amazonas med ultrahøjt indhold af c-vitamin. Smoothie, dressing, boller.

Blåbær Blandt andet fuld af antocyaniner, der modvirker inflammationer i kroppen og styrker øjnene. Smoothies, rå, salater.

Chlorella Protein-og klorofylrig alge. Til udrensning m. m.

Goji-bær Bær fra Himalaya, der af nogle påstås at være verdens sundeste bær. Mange vitaminer.

Hampefrø Indeholder proteiner og omega 3 og 6, som er særligt sundt for hjernen. Afskallede hampefrø på grød, salat eller som snacks.

Hvedegræs Siges at være meget energirigt og god næring til kroppens celler. Forbedrer fordøjelsen. Som pulver.

Hyben Et enkelt hyben indeholder en dags behov for c-vitamin. Pulver eller bær. Syltede, suppe, yogurtdrys m. m.

Inka-bær Tørrede ananas-kirsebær, proteinrig, surt, c-vitaminrigt. Som snack, slik, i sovser eller smoothies.

Kakao Rå, ikke opvarmede kakaobønner indeholder en stor mængde næringsstoffer.

Smoothies og desserter.

Lucuma Meget sød sydamerikansk frugt, kan erstatte sukker i kager m. m.

Maca Peruviansk rod, der siges at kunne styrke hele kroppen, deriblandt virke som afrodisiakum.

Mesquite Frøbølge fra mesquite-træet, fi-ber-og proteinrige, der tørres og males til mel, som smager af sød karamel eller kanel.

Stiller sulten. Smoothies.

Spirulina Alge med højt næringsindhold af blandt andet protein. Giver meget energi.

Populær blandt yoga-dyrkere og **vegetarer**.

Muffins, kager, smoothies.

jakob.rubin@jp.dk

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Madnørd laver hønsesalat uden hønsekød

8. august 2011, JP Århus, Sektion 4 (JP Århus), Side 16, CATHRINE SØVANG..., 625 ord, Id: e2cfa19e

Veganer: Et liv uden kød, æg, mælk og andre produkter, der stammer fra dyr. Sådan lever den 28-årige Luna Krause.

Henter billede...

Squash, peberfrugter og bladselleri bugner på bordet i Café Gayas køkken. Luna Krause er i gang med sit arbejde på cafeen i Vestergade 43. Den lilla nederdel flagrer omkring, mens Luna Krause bevæger sig rundt og gør klar til at sætte frikadellerne - fremstillet af squash, linser, solsikkekerner og hørfrø - i ovnen.

Den 28-årige Luna Krause fra Aarhus har denne sommer afsluttet pædagoguddannelsen på Peter Sabroe i Aarhus, men da de andre dimittender skrev jobansøgninger, havde Luna Krause travlt med at lave veganermad på Café Gaya, byens eneste vegetarrestaurant foruden Råbar.

Overgangen var svær, men for et år siden tog Luna Krause beslutningen om at leve som veganer.

Da Luna Krauses far døde af en blodprop i 2007, skulle der ske noget drastisk. Savnet af faderen og frygten for, at Luna Krause selv kunne komme til at fejle noget, fik hende til at fravælge mad, der stammer fra dyr.

»Jeg skulle ikke være med til at slå andre væsener ihjel,« fortæller hun om sin beslutning.

En prøvelse

Overgangen fra at være "altspisende", som hun kalder folk, der spiser kød og mælkeprodukter, var en prøvelse.

De gamle vaner var svære at bryde, og det var ikke let at sige nej tak til kage bagt med æg og mælk, når familien tilbød. Desuden var det en udfordring overhovedet at få fat i de rigtige varer rundt omkring i byen.

Spørgsmål - som hvordan man laver fiskefilet uden fisk og æg - greb Luna Krause som en udfordring, og hun har netop fejret sin etårsdag som veganer sammen med venner og familie i rækkehuset midt i Aarhus, hvor hun bor. Maden lavede hun på sit køkkenbord, der måler mindre end to meter i bredden.

Veganeren griner og indrømmer: »Jeg er lidt en madnørd.« Hendes køkken, der bugner af mad, bekræfter betegnelsen.

»Aarhus er et godt sted at være veganer,« mener Luna Krause.

Hun oplever, at det bliver lettere at få de varer, som hun søger. Helsekostbutikkerne og Føtex besøges oftest, når Luna Krause er på jagt efter varer som tahin, sandwichspread,

svampe, gærflager og andre madvarer, som hun kan stå inde for. Luna Krauses radar kører langt forbi kød og mælkeprodukter, når hun handler.

»Bortset fra T-bone-steak kan jeg lave næsten alt uden kød,« siger hun stolt.

Hendes blog vidner om, at veganisme er populært.

300.000 har været inde på madbloggen, hvor Luna Krause blogger med opskrifter og handlemuligheder og arrangerer fællesspisning med veganermad i Aarhus.

Årets madblogger

»Det hele eskalerede med, at jeg gik mere og mere op i mad og brugte tid på min blog, og mange mennesker blev interesserede.

« Luna Krause er netop blevet kåret til årets madblogger af FDB, og hun glæder sig over at kunne inspirere, så andre kan lære at lave fiskefilet uden fisk og hønsesalat uden høns og altså undgå mad, der har med dyr at gøre.

Duften af mad breder sig i køkkenet på Café Gaya. I forklædet bærer Luna Krause champignon og løg hen til bordet, hvor hun skal bruge grøntsagerne til majsmandekager, der er dagens næste projekt. Smilet er stort, og hun nynn timer, mens hun går i gang. Opskriften på majsmandekagerne kan findes på hendes hjemmeside.

Den første oktober er der International Vegetardag i Aarhus, som Luna Krause er med til at arrangere. Hun lover, at der også bliver mulighed for at smage veganermad.

cathrine.soevang@jp.dk

»Bortset fra T-bone-steak kan jeg lave næsten alt uden kød.« Luna Krause madblogger og veganer.

Fakta: LIVSSTIL

Veganere og **vegetarer**

Veganisme er en livsstil, der udelukker forbrug af animalske produkter. En person, der bestræber sig på at følge denne livsstil, betegnes som veganer.

En **vegetar** lever af frugt og grønt, korn, bælgfrugter, nødder og frø mv., men supplerer typisk med mælkeprodukter og æg.

Find Luna Krauses blog: www.hijaluna.wordpress.com.

- Café Gayas køkken er økologisk og vegetarisk, og alt er hjemmelavet. Luna Krause ordner champignon og løg i køkkenet på Café Gaya i Vestergade, hvor den 28-årige pædagog arbejder. Fotos: Sisse Dupont

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Bornholm kan ikke længere rumme os alle

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

31. oktober 2011, Jyllands-Posten, Sektion 2 (International), Side 6 (International), JETTE ELBÆK MARESSA international..., 513 ord, Id: e2f10567

Du store verden: I dag runder verdens befolkning ifølge FN 7 mia. mennesker - mere end dobbelt så mange som for 50 år siden. Det rejser spørgsmålet, om jorden kan producere mad nok til alle. Og klima, vand og folkesundhed kommer under pres.

Henter billede...

Børn. Er I klar over, at hele verdens befolkning kan stå på Bornholm?« Fars bemærkning fra søndagsfrokosten kunne ikke alene sætte gang i en barnehjernes fantasi. Forestillingen om, at alle i hele verden kunne stå skulder ved skulder på klippeøen, var næsten for vild til at være sand. Var verden virkelig ikke større end Bornholms sølle 588 kvadratkilometer? Resten af søndagen blev tilbragt med komplicerede udregninger på kvadreret papir.

Lommeregneren var ikke opfundet, og ret skal være ret: Da far gik i skole i 1930'erne, var der netop plads på Bornholm til at rumme verdens knap 2,5 mia.

mennesker. Nu må Lolland-Falster tages i brug, hvis verdens 7 mia. mennesker skulle få den idé at holde stævnemøde på de danske øer.

Måske snart Fyn? Store armbevægelser er der ikke plads til. Beregningen forudsætter, at der står fire mennesker på hver kvadratmeter.

Fortsætter befolkningsudviklingen med samme tempo, vil det snart være et spørgsmål, om Fyn skal tages i brug.

På bare 50 år har verdens befolkning mere end fordoblet sig selv, og det får FN til at tænde de røde lamper.

Generalsekretær Ban Ki-Moon udtalte for nyligt, at hvis der ikke gøres noget drastisk, vil det betyde en katastrofe for kloden, som ikke er stand til at brødføde de 10 mia. mennesker, som jorden skal bære i 2040, hvis de mest dystre prognoser fra FN lægges til grund.

Så mange mennesker betyder desuden uoverskuelige konsekvenser for klima, vand og folkesundhed. Paradokset er, at sundere levevis har været med til at nedbringe dødeligheden, verdens befolkning ikke alene vokser, den bliver også ældre, men samtidig er manglende udbredelse af prævention med til at øge fødselsraten især i udviklingslandene.

Det sætter jordens evne til at bære befolkningen på prøve, eller som en ungersvend udtrykte på et af de internetforum, hvor spørgsmålet om Bornholm og verdens befolkning ivrigt blev diskuteret: »Hvis alle stod på Bornholm, er der sgu ikke noget, som hedder Bornholm mere.

Den går da til bunds.«.

korrespondentjema@jp.dk

Baseret på FN-estimer Hvert år øges verdens befolkning med 78 millioner. Det er 213.699 nye verdensborgere om dagen.

Verdens voksende befolkning

7 milliarder kan stå på Lolland-Falster Plads pr. person: Vi antager, at en person skal have et minimumsareal på 0,25 m2 at stå på. -Hvis alle 7 milliarder hver råder over 0,25 m2, kræver det kun et areal på 1.750 km2.

Vi kan altså alle snildt være på Lolland-Falster, hvis areal er 1.797 km2. Enim ad exercitation 1.462 mio. ha jord opdyrkes i dag reprehenderit in ea soluat quae -Der dyrkes i øjeblikket 1.462 mio. ha jord på verdensplan.

(Ruslands areal er 1.707 mio. ha.) -Det tal kan teoretisk øges til 3.848 mio. ha. jord, hvis alt potentielt dyrkbart jord bliver omlagt til landbrugsproduktion.

Kød er blevet et statussymbol i Kina.

Den kinesiske middelklasse vil have kød, og i takt med at middelklassen vokser, stiger kødforbruget 3 mia.

mennesker er fejlnærede Hvis alle amerikanere blev **vegetarer**, ville det frigøre mad til 840 mio.

mennesker. Det svarer nogenlunde til, hvor mange mennesker, der i dag sulter.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



Maden splitter os

21. januar 2011, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 4, CLAUS WORUP claus..., 1751 ord, Id: e26e4da3

Sundhed: Fanatismen om mad breder sig, og hvis man ikke passer på, kan den ødelægge sociale relationer.

Henter billede...

Har man nogensinde i en Hollywood-film set krybskytten Robin Hood takke nej til et stykke af Nottinghamsheriffens hjortekød og sådan lidt undskyldende bemærke, »Nej, ellers tak, jeg er faktisk **vegetar**. Eller har man i en spaghetti-western oplevet Clint Eastwood afvise en portion baked beans? »Uha, desværre, jeg tåler ikke bælgfrugter så godt.« Nej. Vi kan være uenige om alt muligt, men netop måltidet plejer at være noget, vi mennesker kan samles omkring i glæde og enighed.

Men der er noget i gære.

Mange er under flere overskrifter blevet fanatiske i deres valg af mad, og det ved Birthe Linddal noget om.

Hun er sociolog og fremtidsforsker i reklamebureauet Recommended og har beskæftiget sig med tendenserne for fødevarer i mere end 10 år og har holdt foredrag om emnet i ind- og udland.

»Det kommer dybest set af, at vi føler, at vi skal være sundere og sundere. Måske var det kostpyramiden, der i sin tid begyndte det hele. Sundhed fylder meget, og vi taler meget om fedt, sukker og kalorier.

Men det, der er sket, er, at der nu er kommet flere veje til sundheden, og eksperter og diverse guruer har forskellige mere eller mindre videnskabelige bud på, hvad vi må og ikke må spise,« konstaterer Birthe Linddal.

Sundhed er blevet individualiseret, og for nogle bliver det til regulær fanatisme, et næsten religiøst forhold til mad.

»Dermed bliver det sværere at samles om det fælles måltid. Så er der én, der er på kur. Så er der én, der ikke skal have sukker. Én, der ikke spiser kød. Og én, der kun vil drikke økologisk cola. Og de mange mere eller mindre fanatiske ideer kan let ende med at splitte folk, og det måltid, der ellers plejer at være samlende, virker nu modsat.

I yderste konsekvens kan vi ikke længere spise sammen,« siger Birthe Linddal.

Hun har konstateret, at fanatismen i de senere år er blevet mere og mere udtalt og kommer til udtryk i en række halvreligiøse til-og fravalg, der bl. a. betyder, at måltidet nu ofte kan splitte folk i sundhedsgrupperinger som veganer, raw food, ingen mælk, ingen hvide, økologisk, biodynamisk osv. Nogle af bevægelserne er blevet til koder for livsstilsfællesskaber.

Birthe Linddal er absolut enig i vigtigheden af at få sund og nærende mad. I en tidligere udgivet artikel, "Spiser du mad?", forklarer hun, at stadigt flere melder sig under de fødevarekritiske faner, efter at f. eks. raw foodbegrebet og bøger som "Kernesund familie" er kommet.

Det er moderne at være sund, og de fleste vil gerne være sundere og ændrer deres kostvaner - ret beset både positivt og ofte nødvendigt.

Pølsen ved lejrbalet

»Men for nogle kammer det over. Sundhed er ikke kun det fysiske. Er det måske sundt ikke at være med til det fælles måltid? Er det sundt for et barn ikke at måtte spise en pølse sammen med de andre ved et lejrbalet eller få flødeskum på den varme cacao til børnefødselsdagen? Nogle ting giver social mening og tilfører dermed også sundheden en vigtig dimension,« mener Birthe Linddal.

Hun bemærker, at den traditionelle kost i vores del af verden er under forandring i sundhedens og miljøets tjeneste.

Det er ikke kun et storbyfænomen, men knytter sig generelt til den veluddannede og kritiske del af befolkningen.

»Den typiske fødevarefanatiker er en kvindelig magister, som problematiserer alt,« provokerer Birthe Linddal.

For nogle år siden var fedtet i fokus. Så fulgte kulhydraterne.

Men nu ser man en bred vifte af diætmuligheder, forbud og anbefalinger, der konkurrerer indbyrdes.

En af tidens hotteste madtrends er raw food, hvor intet mad tilberedes ved over 42 grader. En anden trend er kommet med udgivelsen af bogen "Kernesund familie", som har fået en god del af danskerne til at bandlyse mælk, hvede og sukker og i stedet skrue op for indtaget af frugt, nødder og grøntsager - på trods af, at Sundhedsstyrelsen har advaret imod bogen.

Endelig er der Jonathan Safrans bog "Om at spise dyr", der stiller skarpt på etikken for slagtedyr. Nogle spår, at den vil blive biblen for en massebevægelse mod kødproduktion.

Med måde

Generelt mener Birthe Linddal, at den slags sundhedsbøger for nogle bliver en krog at hænge livet op på og navigere efter. Men de bliver somme tider så formynderiske, at mad bliver et problem, ligesom der lægges nogle værdier og holdninger ud, som fremtidsforskeren mener, man bør være kritisk overfor.

Det gamle ord, "Med måde er alting godt" - hvad mener du om det? »Jamen, det er det, som det handler om. Vi skal ikke nægte os selv julemiddagen. Den slags mad spiser man alligevel ikke hver dag, og måske kan man bare spise lidt mindre af den. Ellers kan det nemt betyde, at vi sårer hinanden.

Folk har stået og gjort sig umage med maden, og så skal vi ikke nedgøre den. Det er stødende og forkert at sige nej til andres gæstfrihed,« siger Birthe Linddal.

Hun finder, at det naturligvis er vigtigt at have en bevidsthed om sund mad - »men er det virkelig nødvendigt at tage gulerødder med i byen?« Hun finder hele det sociale aspekt om maden meget vigtigt.

»Man skal passe på med den intolerance. Det gælder også, hvis din nabo en dag over hækken byder dig på en øl, som viser sig at være den billigste slags fra Tyskland.

Skal man så sige "nej tak, den slags drikker jeg ikke", fordi man hellere vil have én i en bedre kvalitet?» spørger Birthe Linddal.

Ikke overdrive

Størstedelen af den danske befolkning spiser dog stadig hvede, og drikker - med glæde og sundhed for øje - mælk hver eneste dag. Nøjagtigt, som der stadig sælges masser af Kindermælkesnitter, pulverbearnaisesauce og alt for orange saftevand.

»Den daglige kost må ikke blive et problem, og generelt skal man bare ikke overdrive noget,« siger Birthe Linddal, der selv så vidt muligt køber økologiske varer og i øvrigt undgår kunstige sødemidler.

»Og vi må alle sammen få flødeskum i den varme cacao, når der er børnefødselsdag.

Det vil jeg fastholde,« siger Birthe Linddal.

Hun regner med, at der i løbet af de næste par år vil komme et endnu større fokus på mad og på måden, som den fremstilles på. Et fokus der nok vil betyde, at vores fødevareproduktion og -vaner bliver både bedre og sundere.

»Men lad os samtidig håbe, at der engang imellem fortsat vil blive plads til både bøffer, flødeskumskager og fødselsdagsboller, helst af ren hvedemel, hos de fleste af os,« siger Birthe Linddal.

Hun mener, at for dagligvareproducenterne nytter det ikke noget at forsøge at gå imod disse tendenser med videnskaben i hånden.

I stedet bør de prøve at møde forbrugerne, hvor de er.

Dagligvareproducenterne skal forstå deres omverden og de signaler, der findes blandt forbrugerne.

»For nogle virksomheder vil der kunne hentes masser af guld i den stigende fødevarefanatisme, mens det for andre måske bedst kan betale sig at holde den idealistiske fane højt,« mener Birthe Linddal.

worup@jp.dk

»Det er ikke sundt for et barn at være tvunget til at sige nej til en pølse ved et lejrbrål.

Maden indeholder et socialt aspekt, som man bør tage meget alvorligt,« Birthe Linddal, sociolog.

Fakta: HOVEDPUNKTER

N De mange "trosretninger" med hensyn til kost og diæter bør ikke føre til, at den daglige kost bliver et problem.

N Birthe Linddal regner med, at der vil komme et endnu større fokus på mad og på måden, som den fremstilles på.

ORTOREKSI

Madens fanatisme

Den sygelige trang til at leve sundt kaldes ortoreksi. Lidelsen rammer oftest voksne mellem 20 og 40 år. En italiensk undersøgelse viste i 2004, at syv pct. af en gruppe på 404 personer havde ortoreksi.

Den viste overraskende, at der var en større forekomst hos mænd og personer med en lavere uddannelse, hvilket modsiger den alment kendte viden om spiseforstyrrelser.

Følgende symptomer kan være tegn på ortoreksi: N Hvis du af og til ønsker, at du bare kunne spise og ikke tænke på, om det er godt for dig.

N Hvis din diæt har isoleret dig socialt.

N Hvis det er umuligt for dig at tænke, at du kan gå en hel dag uden at være optaget af din diæt.

N Hvis det er umuligt for dig at forestille dig at spise en middag, som andre har lavet, uden at du har kontrol over, hvad der er i.

N Hvis du har svært ved at huske, at andre glæder i livet, som kærlighed, sjov og leg, er vigtigere end mad.

N Hvis din vægt er så lav, at andre tror, du måske har anoreksi.

HOTTE DIÆTER

Leksikon for fanatikere

Tidens liste over hotte diæter, gode råd og bandlyste produkter er lang, og der er utvivlsomt noget sandhed at hente i nogle af dem - selv om det videnskabelige grundlag varierer.

Her er nogle af tendenserne: Low Calorie: En diæt på højst 800 kilokalorier om dagen gør ældningsprocessen langsommere, mener fortalere. Den gavner også blodtryk, giver mere energi og reducerer søvnbehov.

Til gengæld taber man muskelstyrke. Anbefales kun i kortere perioder.

Raw Food: Intet mad må tilberedes ved en temperatur på mere end 42 grader. Her er pølsen ved lejrålet dømt ude.

Den skånsomme tilberedning bevarer råvarernes fulde næringsværdi.

Detox: En særlig metode til afgiftning af kroppen. Tager normalt én til tre måneder.

Giver energi, smukkere hud og indre ro.

Vegetar: Kendt af de fleste.

Vegetaren spiser ikke kød. I Danmark er mellem 1 og 2 pct. af befolkningen **vegetarer**, i Storbritannien 9 pct. og i Tyskland 8 pct. Engang handlede vegetarismen primært om, at man ikke måtte slå dyr ihjel, i dag er vegetarismen i stigende grad en kritik af den moderne dyreproduktion.

Kernesund: Drop sukker, mælkeprodukter og gluten og få et nyt liv. Det giver nyt humør, mere energi og færre sygedage.

Ingen mælk: Det er blevet mere populært at droppe mælkeprodukterne. Nogle kan ikke tåle dem og har lactoseintolerance.

Ingen sukker: Frigør man sig for sukkeret, mener mange, at man får mere velvære, smukkere hud, langsommere ældning og færre humørsvingninger.

Ingen hvede eller Gluten: Nogle har et regulært problem med hvede og gluten og dør med f. eks. træthed, diarré og muskelsmerter.

Low sodium: En diæt, hvori man ikke må indtage mere end 1.500 til 2.400 mg sodium om dagen.

Atkins: Diæten handler om at spise masser af kød, ost, fløde, smør, mayonnaise, men meget lidt eller intet brød, ris, pasta og kartofler.

Stenalder-mad: Her skal vi 10.000 år tilbage, da vi var samlere og jægere og levede af kød fra vilde dyr, fisk, grøntsager, frugter, nødder og rent vand - men ikke kornprodukter som ris eller hvede og ej heller mælk.

- Må man ikke nyde tilværelsen en gang imellem? Det mener sociolog og livsstilsforsker Birthe Linddal, at man må. Her med flødeskum på den varme chokolade. Foto: Gregers Tycho

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Anm: Middelmådig Morrissey

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

13. juli 2011, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 16 (Kultur), KASPER SCHÜTT-JENSEN..., 487 ord, Id: e2c80dfd

Morrissey lod sit aggressive band træde på højdepunkterne fra sin 30 år lange karriere. Nye sange markerer nyt lavpunkt for den karismatiske sanger.

Henter billede...

OPERAEN, KØBENHAVN: MORRISSEY Mandag aften Spiller i aften på VoxHall i Aarhus Tre stjerner.

Det var lidt af en tragedie, der udspillede sig i Operaen mandag aften. I de mest grufulde øjeblikke måtte man holde sig for både øjne og ører.

Den sortklædte hovedperson Morrissey - tidligere forsanger i den stilskabende rockkvartet The Smiths og siden forvalter af en interessant, men noget broget solokarriere - så passivt til, mens scenens ubarmhjertige musikere reducerede flere af hans ellers udødelige mesterværker til ligegyldig røvballerock.

Værst gik det ud over Smiths-klassikere som "Shoplifters Of The World Unite", "I Want the One I Can't Have" og "There Is A Light That Never Goes Out", som næppe bliver sig selv igen efter mandagens hårdhændede behandling.

Lød som kopiband

De smokingklædte musikere flåede løs i strengene, men ingen formåede at gengive de dansende riff, som var den originale guitarist Johnny Marrs varemærke. I stedet blev vi for ofte spist af med en kriminel høj, mudret og upersonlig rocklyd, som lød mere af kopiband end kompetent lydspor til en række af britisk rockhistories bedste sangtekster.

Tag bare titelnummeret fra Smiths-albummet "Meat is Murder" (1984), hvis budskab ellers stadig ligger afsenderen på sinde.

Den inkarnerede **vegetar** Morrissey har tidligere forladt en amerikansk festivalkoncert i vrede, fordi han kunne lugte grillmad, og senest er det lykkedes krukken at gøre den belgisk Lokerse Feesten-festival kødløs. I Operaen kunne det undre, at sangeren sløse sig gennem netop den tekst og overlod alt for meget til sine larmende hjælpere.

Tiltrængte lyspunkter

Jo, der var lyspunkter i den 75 minutter lange koncert.

Coverversionen af Lou Reeds "Satellite Of Love" kom fra hjertet, og selvom den 52-årige Morrissey havde svært ved at ramme de høje toner og derfor valgte at skiftevis råbe og grynte sig gennem passager i gråvejersklassikeren "Everyday Is Like Sunday" og den sarkastiske "You're The One For Me, Fatty" stod de i forvejen rockede indslag distancen i guitarlarmen.

Og bandet forholdt sig heldigvis forholdsvis passivt i den slæbende Smithsballade "I Know It's Over", hvorfra Morrisseys desperate higen efter kærlighed står tilbage som aftenens mest troværdige øjeblik.

Nyere forsøg på at indkapsle ensomheden virkede mere påtagede. I "I'm Throwing My Arms Around Paris" omfavner Morrissey den franske hovedstad, fordi kun sten og stål kan kapere hans kærlighed. Sødt, men desværre ikke særlig fængende.

Dårlige nyheder

Morrissey er fuld af gode sange, men med årene er der blevet for langt mellem de vellykkede udspil.

Det seneste, "Years Of Refusal" (2009), er en skuffende affære, og noget tyder på, at det kommende 10. soloalbum kommer til at fungere som et nyt kunstnerisk lavpunkt.

I Operaen fik vi den middelmådige nyhed "Action Is My Middlename", som bygger på en spæd melodi og lyder af uendelig lidt, når den serveres sammen med guldet fra 1980'erne og begyndelsen af 1990'erne.

Den må Morrissey gerne springe over, når han i aften giver en udsolgt koncert på VoxHall i Aarhus.

kasper.schutt@jp.dk

»Scenens ubarmhjertige musikere reducerede flere af hans ellers udødelige mesterværker til ligegyldig røvballe-rock.«.

- Morrissey er fuld af gode sange, men med årene er der blevet for langt mellem de vellykkede udspil. Og koncerten i København lykkedes heller ikke. Foto: Martin Bubandt/ Polfoto

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal

slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

5 KLIK TIL NYE MADOPLEVELSER

📅 24. december 2010, Jyllands-Posten, Sektion 6 (Tour), Side 9, KARINA JANØ,..., 670 ord, Id: e25dbd74

Når den sidste bid julemad er klemmt ned, er det ved at være tid til at tænke i andre baner end and, gås, gris og risalamande. Her er fem hjemmesider, som kan løfte dig et trin op ad den kulinariske stige.

Henter billede...

MAD OG MANDEHØRM

www.gastromand.dk Hvis du er tilhænger af mad, der rækker ud over hakkebøf med sovs-konceptet, men uden at blive alt for fimset, kan gastromand måske booste din indre kogemand.

Her er der ingen kalorietabeller, blot kærlighed til mad, om det så er føden til fodboldkampen eller stegen til stearinlysene.

Spækket med indlæg, links, blogs og konkurrencer er der nok at tage sig til, når browseren lander på gastromand.dk. Der er endda taget højde for, at god mad akkompagneres af gode drikke. Vil du tale med andre gastromænd er der et forum til formålet.

Find opskrifter, nyheder, anmeldelser og omtale af masser af køkkengrej formuleret i et direkte og tydeligt sprog. Kort sagt: Mad for mænd - af mænd.

DEN DANSKE

www.culinary-denmark.com På sitet culinary-denmark.com finder du en guide til danske madoplevelser. Fokus er på de steder, der lægger vægt på danske, friske råvarer, nordisk madkultur og autentiske oplevelser. De to journalister bag sitet, Nadia Mathiasen og Stina Hald, har samlet alle de danske smagsoplevelser, som er værd at skrive om, og som efterlader et indtryk af dansk kultur og mad - uanset hvor man kommer fra. Sitet indeholder et kulinarisk Danmarkskort, hvorpå du kan finde en madoplevelse nær dig. Vil du blive bag computeren, kan du via videoer tage med til f. eks. Det Sydfynske Frugtbrænderi, Danmarks ældste konditori, Ribe Bryghus eller hvad med Karamelleriet på Nørrebro? Siden indeholder også nyheder, eventkalender og ikke mindst en række velskrevne artikler. Du kan tilmed følge siden via facebook, Twitter eller RSS Feed.

MAD SOM I DE GODE, GAMLE DAGE

www.historiskmad.dk Er du til dansk mad fra vor tids nye nordiske køkken til middelalderens mad, skal du klikke dig ind på historiskmad.dk. Her findes oplysende artikler, opskrifter og litteratur, alt sammen om gammel dansk mad. Men det, der gør siden helt speciel, er, at det er her, du finder historiske madkurser og arrangementer, du kan tilmelde dig. Herunder middage med f. eks. lokal bondemad og herregårdsmiddage fra 1800-tallet eller udvalgte retter fra Chr. IX menuer. Arrangementer på historiske steder, f. eks. Kronborg, med middage, dans og underholdning fra en valgt periode er også en mulighed. Der arrangeres også foredrag om emner inden for dansk madkultur evt. med smagsprøver. Sigtet er at give et indblik i vores kulturarv gennem maden, både måden, den er blevet behandlet på, og den måde, den er blevet spist på, men også at give en viden, som kan danne basis for ny inspiration til at arbejde med de råvarer, som er særligt gode i Danmark.

DEN SEXEDE

www.copenhagenfood.dk Har du bare brug for lidt lækkerhed og inspiration er copenhagenfood.dk måske sitet for dig. Copenhagen Food Magazine er et nyt magasin om mad - på den kræsne måde. Det er restaurantkæden Cofoco, der står bag, og deres eksklusivitet er elegant overført til bladet og den tilhørende hjemmeside. Sitet er lige dele interessante artikler og flot layout. Der skinner igennem, at man har valgt at samarbejde med kendte og dygtige skribenter og internationalt anerkendte madfotografer.

Du finder ud over opskrifter og artikler bl. a. en guide til apps om mad, kulinariske rejser og portrætter. Læs f. eks. om den amerikanske provo-kok David Chang, der hader **vegetarer**.

SÅ BLIVER DET IKKE NEMMERE!

www.jamieshomecookingskills.com Har du heller aldrig fået styr på, hvornår vand koger, og hvornår det simrer? Eller hvordan man egentlig bruger et ovn-termometer? Går du ind på jamieshomecookingskills.com

vil Jamie i sit helt tydelige og no-bullshit-sprog fortælle dig alt, hvad du har brug for om mad. "How to"-videoer viser dig vejen, uden forstyrrende reklamer. Jamie Oliver står for mad med masser af variation og grøntsager, men uden fedtforskrækkelse, så du går ikke på kompromis med din mandighed imens. Det bliver ikke nemmere at lave en lækker middag til din udkårne, og så kan du endda fortælle, at du har lært det af Mr. Oliver himself. Ud over opskrifter og videoer kan du downloade og printe små opgaver og diplomer, hvis ungerne skal være med.

tour@jp.dk

- Foto: Topfoto
- Foto: Erik Refner / AP
- Foto: Niels Christensen/ Polfoto
- Foto: Nordicphoto
- Foto: Morten Langkilde/ Polfoto

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Debat: STEMMER: De tre berbere

5. marts 2011, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 20 (Debat), Gerd Laugesen journalist og forfatter..., 649 ord, Id: e286c665

Så er der jam-aften i "Nanas Stue" - og velkommen til Sønderho på Fanø.

På væggene hænger der gamle hollandske fliser, og oppe på balkonen sidder en herre iført cykelstyroverskæg med sin kone. Hun fik en gris, da de flyttede på landet.

Henter billede...

Grisen hed Julle og fik sit eget lille skur. De snakker om kød, der har det godt. »Hvis man ikke er **vegetar**, ja, så er det moderne at spise ustresset kød,« siger hun og ler.

Hvis høns ikke lægger æg, så har de også fået stress, mener hun.

Faktisk lægger høns også æg uden en hane, men det er jo hanen, der befrugter dem.

Nedenunder sidder tre berbere.

De er fra Algeriet, og den ene har fået ophold her på Fanø, fordi han er forfatter og skriver kritisk om den algeriske regering. Han går med hat og har et lille skæg siddende under læben. Hans to venner er fra Aarhus, og den ene lærte at tale dansk gennem Jyllands-Posten.

»Jeg gik med avisen,« siger han. Det er 13 år siden. Men desværre skete der det, at han opsigde sit abonnement, da han fandt ud af, hvad der stod i den. De tre berbere er trætte af, at Algeriet bliver betragtet som en del af den arabiske verden. »Vi er ikke arabere - og vi er fra en stamme oppe nordfra i Algeriet. Vi er faktisk kabylere.

Engang var vi et krigerfolk ligesom vikingerne,« siger den ene aarhusianske berber tilfreds.

Lige her hedder folk sønderhøninger - og de vil ikke forveksles med eksempelvis fannikker..

Kabylerne nikker. »Berberne kaldes det frie folk, vi er ikke en minoritet, men en majoritet,« siger han så - nærmest opgivende, for de er altså Nordafrikas oprindelige folk.

Problemet er bare, at når de demonstrerer i Algeriet, så er det svært at få samlet hele befolkningen mod styret, fordi de forskellige stammer er uenige indbyrdes.

»Vi blev jo ikke frie, da Frankrig trak sig tilbage som kolonimagt,« siger den anden aarhusianer. »Men vi har jo alle vores problemer, både store og små, og der er ikke nogen, der er mindre end andre,« fortsætter han og hælder mere vin op.

Rundt om os spiller de violin og slår på tromme, mens folk danser rigtig sønderhøningfolkedans med hinanden under armene.

»Det ligner jo vores dans,« siger forfatteren og spørger, om jeg skal til bogmesse i Paris. Han er blevet inviteret, for der er nordisk tema i år - og nu bor han jo her.

»Vidste du, at den berømte franske sociolog Pierre Bourdieu blev inspireret af det kabylske samfund med kulturel kapital og alt det,« siger den ene kabyler, som underviser på seminariet og er pædagog.

»Ja, og så er der jo "Pesten" og "Den fremmede" af Albert Camus,« siger den anden kabyler, som også er digter.

De prøver at forklare mig deres historie, dengang der kom kristne korstog - og så kom der muslimer.

»Der har været mange forskellige mennesker forbi vores land, og hver gang har det forandret sig - og vi har også ændret udseende gennem tiden. Nogle kabyler har blå øjne,« siger de.

Men blev tallet nul ikke opfundet af araberne? »Jo, og det skete faktisk i Algeriet.

Vi plejer at sige, at araberne opfandt nullet, og så blev de siddende i det,« siger pædagogen. Han har en onkel i Paris, som serverer gratis couscous om lørdagen, for det er en tradition, at man serverer mad for de fattige i det kabylske samfund.

»Kender du H. C. Andersen,« spørger pædagogen forfatteren. Det gør han ikke.

»Ham skal du læse, han har sagt: "Livet er en rejse."« Det er egentlig: »At rejse er at leve«... retter jeg.

»Nå, men så er det jo mig, der har sagt det andet,« siger kabyleren tilfreds, slår ud med armene og siger: »Borte er godt, men hjemme er bedst.«.

debat@jp.dk

Vi plejer at sige, at araberne opfandt nullet, og så blev de siddende i det.«

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



Spelt-2-3-4!

16. maj 2011, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 21 (KULTUR), KULTURKAMPEN JAKOB LEVINSSEN Litteraturredaktør, film-og musikanmelder..., 869 ord, Id: e2ae98b6

Det nye nordiske køkken er fascistisk, meddeler forskningen. Der tilsyneladende ved, hvad den taler om, bare ikke på den måde den selv tror.

Henter billede...

Stundom, når jeg har vandret langt ud ad havnefronten nær mit hjem i det indre København, er blikket faldet på Nordatlantens Brygge ovre på den anden side af vandet.

Her, yderst på Christianshavn, ligger blandt andet den verdensberømte restaurant Noma. Og mere end én gang har jeg grebet mig selv i at spekulere på, hvad der mon egentlig foregår inde bag de ikke særlig gennemsigtige vinduer.

Nu ved jeg det. Jeg har nemlig læst Politikens kronik sidste søndag.

Her forklarede sociologistuderende Ulla Holm, hvordan hele filosofien om "det nye nordiske køkken", som Noma i dén grad er flagskibet for, i virkeligheden er fascistisk. Det ligger i selve tankegangen om nøgleordet terroir, der refererer til at dyrke det lokale, det naturlige og ville rense det for alskens fremmed indflydelse.

Noma er imidlertid som bekendt ikke alene. Sociolog Holm får sandelig også forklaret, hvordan der går en direkte linje fra det nye nordiske køkken Blut und Boden-ideologi til

den borgerlige regerings nationalistiske danske kulturkanon og generelle fremmedhad.

Den havde Noma-chefen Rene Redzepis albansk-makedonske forfædre nok ikke lige set komme, ligesom det er lidt svært at få til at flygte med, at terroir-begrebet sådan set er fransk og har været brugt i århundreder.

Da Redzepis makker Claus Meyer jo i øvrigt også har været i gang meget længere end regeringen, må hans kogebøger vel så til gengæld nærmest skulle ses som en slags gastronomiens svar på Richard Wagners operaer.

Forestillingen om, at friske råvarer i virkeligheden har rødder i skråremmen, sætter unægtelig billeder i gang. Jeg ser allerede for mig en falanks af hærdebrede københavnske madanmeldere, der med træffelhøvl ved skulder eksercerer på pladsen uden for Noma, og frit efter det særdeles tyske rockband Rammstein synger »Spelt-2-3-4!« Og hvad nu med det bundt ramslæg, jeg har liggende i mit køleskab? Er det i virkeligheden bare en slags krydderurternes Zyklon B med Irma i rollen som IG Farben? Eller hvad med det næsten lige så skamroste Dragsholm Slot, hvor blondinen og jeg ellers for nylig tilbragte en prægtig gastronomisk weekend? Hvad foregår der egentlig i deres gamle fangekælder med alle spøgelse, hvorfra kommer egentlig al den aske, som de unge kokke er så glade for, og er slottet, når det kommer til stykket, bare Lammefjordens svar på Ørneborgen og Ulveskansen? Ja undskyld. Jeg spiser noget så ærkenordisk som havregrød til morgenmad, og det kan tydeligvis godt få svinehunden frem i én.

Har man min alder og uddannelse, kan man endda også blive helt nostalgisk. Det er nemlig over 30 år siden, at en dansk musikforsker af marxistisk aftapning skrev en forbløffende åndsbeslægtet artikel, hvor han argumenterede for, at symfoniorkestret grundlæggende var fascistisk, og den tilsyneladende så fredsommelige dominantseptimakkord reelt udtryk for borgerlig ideologi.

I dele af forskningen har intet åbenbart ændret sig.

Men når man så er færdig med enten at ryste på hovedet eller rulle rundt af grin over tankegangen - de to reaktioner udelukker på ingen måde hinanden - er der faktisk adskilligt at lære.

Også udover at kantinen på Sociologisk Institut åbenbart synes at have en forkærlighed for at servere rød fluesvamp - der var vikingekøkkenet søreme igen! Og at der i visse oppositionsmedier efterhånden ikke synes at være nogen intellektuel bundgrænse, når blot indlæggene sprutter rablende ad regeringen og hiver nazikortet frem undervejs.

Lige netop her bliver det imidlertid interessant.

Og ikke kun fordi kronikør Holm undervejs viser sig at måtte tage så mange forbehold og finder så mange citater hos Redzepi og hans åndsfæller, der modsiger hendes tese, at den ender som rent postulat.

Mere fordi det nok så meget er her, at man, hvis man vil, for alvor kan finde utiltalende historiske rødder. Endda mindst lige så meget som i antirygebevægelsen og blandt **vegetarerne**, hvis berømteste fortaler i det 20.

århundrede jo ellers i begge tilfælde ligeledes var Adolf Hitler.

For koblingen mellem det angiveligt fascistoide nye nordiske køkken og undermenneskerne i den fremmedfjendske borgerlige regering ligner så sandelig også noget, man har set før. Nemlig forestillingen om den store, gedulgte sammensværgelse mellem kommunister, homoseksuelle og jødiske bankfolk.

Og hvor man i sin tid så skævt til krumme næser og umandig fremtoning, noterer kronikør Holm sig ved sit besøg på Noma, at det næppe er tilfældigt, at personalets herrefolk er iført brune skjorter. Man merkt die Absicht, som de udtrykker det nede sydpå.

Det er der nu i disse år ganske meget restaurationspersonale, der er, skal jeg hilse ude fra den uakademiske virkelighed og sige.

Men for den sande paranoide viser det formentlig bare, hvor mange steder det nationalistiske ugræs allerede fyger rundt herinde bag hegnet.

For selve den teknik, der ligger bag at spille nazikortet, er lige præcis noget, som Det Tredje Riges polemikere udviklede til perfektion.

Altså ved mere eller mindre åbenlys stråmands-argumentation at koble lokale emner på åbenlyst usympatiske og indiskutable sammenhænge.

Så ved at hive det frem i tide og utide over for folk, man væmmes ved, som for eksempel Suzanne Brøgger også gjorde i sin seneste bog, kommer man ironisk nok til at argumentere med afsæt i netop den retorik, den ideologi og det fremmedhad, som man på overfladen angriber andre for.

Men om ikke andet er det selvfølgelig også en måde at få røgslør i debatkøkkenet på.

jakob.levinsen@jp.dk

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Svaner synger de mørke måneders melodi

30. oktober 2011, Jyllands-Posten, Sektion 1, Side 6 (Indland), JAN SKRIVER..., 1025 ord, Id: e2f0dbf6

Fremgang: De har melankolien med sig, når de ankommer fra deres ynglepladser for at tilbringe den mørke tid hos os. Sangsvanerne har dog ingen grund til at synge i mol, for bestanden er i fremgang. I disse uger fordeler ca. 40.000 sangsvaner sig i det danske landskab for at æde levninger fra landbrugslandets rige bord.

Henter billede...

Jeg kom kørende i bil på den smalle landevej tæt på stubmarken, da svanekoret satte i med en sangstyrke og en klang, der rakte efter himmelen.

Jeg stoppede ved scenekanten, og svanerne var ligeglade, for et menneske ikklædt en bil er set med de store fugles øjne en slags harmløs konserve.

Det er vores tobenede silhuet, de er nervøse for.

Og så kan det ellers nok være, at svanerne sang højlydt i mol. Korsangen gav et vink med en svanevinge om, at vi har mørke måneder foran os, inden marts kommer tilbage med lyset.

Frem til foråret vil rundt regnet 40.000 sangsvaner være de bogstaveligt talt toneangivende fugle i Danmark.

For fællesskabets skyld

De vil ikke synge for at fornøje et publikum.

De vil gøre det for kommunikationens og fællesskabets skyld. Sangen trækker usynlige tråde mellem svanefamilier og skaber tætte familieband.

I større eller mindre flokke og alt efter vinterens beskaffenhed vil de gulnæbbede svaner delikate sig med alt godt fra det danske kulturlandskab, der er af vital betydning for arten. 7 af 10 sangsvaner i den nordøsteuropæiske bestand opholder sig i milde vintre her i landet.

De fleste befinder sig i lave terræner på Lolland, Falster, Sydsjælland og i Nordjylland og Vestjylland. Der er cirka 400 faste lokaliteter landet over, hvor sangsvanen har tradition for at æde og kvittere med en sang.

»De seneste årtier er bestandene af svaner og flere arter af gæs generelt vokset i vores del af verden. På flere fronter har fuglene radikalt skiftet adfærd og vaner. Hvor sangsvanerne for årtier siden næsten udelukkende var knyttet til lavvandede fjordområder, hvor de åd af bundens planter, så er de i dag gået på land for at æde levninger fra dyrkede marker. På sin vis kan man sige, at fjordenes dårlige miljøtilstand med færre bundplanter har tvunget sangsvanen ind i landbrugslandet, hvor den så har opdaget, at der er masser af næringsrig føde,« siger Stefan Pihl fra Institut for Bioscience, Aarhus Universitet (tidligere DMU).

Han koordinerer de årlige vintertællinger af sangsvaner i Danmark. De finder sted midt i januar, når flokkene er flest.

Guf på markerne

En grundregel siger, at tørre vintre generelt får svaneflokkene til at klumpe sammen på bestemte lokaliteter med rigelig føde. I grønne, nedbørsrige vintre, hvor flere marker bliver våde og oversvømmede, har svanerne en større tilbøjelighed til at fordele sig i terrænet, for da er der flere åbne spisesteder.

»I den sydøstlige del af Danmark vil svanerne typisk befinde sig på marker med rester af sukkerroer. I den nordvestlige del af landet er det mere rapsmarker eller arealer med levnede kartofler, som er blevet søde og bløde efter frost, som tiltrækker svanerne.

Og så er der en del svaner på mange lavtliggende marker med vinterhvede. Inddæmmede arealer med vintersæd er tillokkende for fuglene, siger Stefan Pihl.

»Kun en vinter med store mængder af sne kan for alvor presse sangsvanerne ud i fjordene og til kysterne for at æde det ålegræs og de havgræsser, som tidligere var deres hovedføde. De vintergrønne marker har givet sangsvanerne øgede muligheder for at overleve vintrene i god kondition, og de er formentlig den egentlige årsag til den kraftige vækst i bestanden, vi har set de seneste 20-30 år. Antallet af sangsvaner er næsten tredoblet i Danmark siden 1980'erne,« siger Stefan Pihl.

Ikke alene har sangsvanen fået nye solide kostvaner, den har også udvidet sit livsrum.

For få årtier siden blev sangsvanen udelukkende betragtet som fuglen fra de øde skovmoser og mennesketomme vidder højt mod nord.

Men de senere årtier har den på nærmest forunderlig vis etableret sig langt mod syd og sydvest, så den nu yngler almindeligt i Sydsverige og Letland.

Også Tyskland og Danmark er kommet med som hjemlande for sangsvanens familieliv.

Noget tyder på, at det er en fordel at rykke sydpå for en **vegetar** som sangsvanen.

Sydlig par får generelt større kuld end artsfællerne nordpå. Et sangsvanepar nord for Polarcirklen risikerer at mangle tilstrækkeligt med gavmilde dage uden sne og is til at opfostre et stort og levedygtigt kuld. Hvis den isfri og føderige Polarsommer kun er 40 dage lang, ser det skidt ud for sangsvanernes yngel, der ikke når at blive flyvefærdig.

Har fuglene derimod 50 gunstige dage til deres rådighed, tegner alt frugtbart. 10 dage kan gøre en verden til forskel hos arktiske sangsvaner.

De sydlige ynglepar i Nordvesteuropa behøver derimod ikke at bekymre sig om vejret.

Her er somrene så lange og rige på let tilgængelig føde, at de for en sangsvane må tangere det sorgløse. Her er der ingen grund til melankoli.

indland@jp.dk

Fakta: SANGSVANEN

Sangsvanens sang kan virke ensformig i menneskets ører, men den rummer et varieret register af følelser fra gensynsglæde over irritation, udfordring, advarsel til farvel og tak.

Fuglene fortæller med deres sang, hvordan de har det.

Styrke og kondition afspejler sig i tonen.

Sangsvaner er knyttet til hinanden i familieflokke, der kan skændes højlydt, hvis familierne kommer op at toppes om føden.

I vinterkvartererne er sangsvanerne dog sociale ganske i modsætning til i yngletiden, hvor de kræver store territorier og ikke tåler synet af konkurrenter.

Forskerne har delt sangsvanen i fire geografisk adskilte bestande, der til sammen tæller godt 120.000 individer i hele verden. De sangsvaner, som gæster Danmark i vinterhalvåret, hører til den skandinavisk-vestrussiske bestand, som tæller flere end 60.000 fugle.

En anden bestand yngler på Island, mens Centralrusland huser en tredje og Østrusland en fjerde delbestand af sangsvaner.

SVANER I DANMARK

Ud over sangsvanen kan tre andre arter af svaner opleves i Danmark. Vores indfødte knopsvane, der i 1984 blev kåret til Danmarks nationalfugl, er hos os året rundt. Der yngler op imod 5.000 knopsvaner i den danske natur, der i vinterhalvåret brødføder titusinder af knopsvaner fra vores nabolande. Pibesvanen ligner en mindre udgave af sangsvanen.

Den er Europas mindste svane.

Danmark får i vinterhalvåret besøg af få tusinde pibesvaner fra den bestand, der yngler på den russiske tundra mod vest.

Pibesvanen er i tilbagegang i vores del af verden. Den sorte svane fra Australien kan også ses i den danske natur, selv om den ikke hjemmehørende i Europa. Den er en såkaldt invasiv og dermed uønsket art, der er rømmet fra prydfugleholdere eller zoologiske haver.

- Sangsvanen hører til de tungeste fugle, der er i stand til at lette og flyve. Den befinder sig i sværvægtsklassen i selskab med albatrosser, kondorer og stortrapper. Den tungest registrerede sangsvane er fra Nordjylland. Den vejede 16 kilo. Fotos: Jan Skriver
- Det er en særlig forlængelse af luftrøret, der gør sangsvanerne i stand til at synge, så det kan høres kilometer vidt omkring. Sangen er svanernes sprog. Den fortæller, hvem der er i familie, og hvem der først må komme til fadet.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Christine Lagarde første kvinde på toppen af IMF

30. juni 2011, Jyllands-Posten, Sektion 3 (Erhverv & Økonomi), Side 18, JØRGEN ULLERUP Jyllands-Postens korrespondent..., 899 ord, Id: e2c38330

NY CHEF: Opgaven er enorm for Frankrigs 55-årige tidligere finansminister. Christine Lagarde skal bringe orden i en kaotisk verden.

Henter billede...

WASHINGTON Udnævnelsen af den første kvindelige chef nogensinde for Den Internationale Valutafond var kun minutter gammel, før Christine Lagarde trådte i karakter i sin nye rolle og sendte en appel til det græske folk om at stå sammen i modgangen.

Den græske krise og truslen om en ny global finanskris, hvis Grækenland går bankerot, står øverst på en lang dagsorden, når den 55-årige IMF-direktør formelt sætter sig i sin nye stol i Washington.

»Udnævnelsen af Christine Lagarde er en stor og smuk sejr for Frankrig og for kvinderne,« udtalte den franske præsident Nicolas Sarkozy på et regeringsmøde i Paris.

I en erklæring til de 24 medlemmer af IMF's bestyrelse og de 187 medlemslande sagde Lagarde, at hendes mål er at sikre, at fonden er effektiv og handlingsdygtig for at skabe bæredygtig økonomisk vækst, makroøkonomisk stabilitet og en bedre fremtid for alle.

Samtidig lovede den nye direktør at »hele de åbne sår«, som opstod i den internationale finansorganisation efter sexanklagerne mod forgængeren og landsmanden Dominique Strauss-Kahn, der stadig venter på sin retssag i New York.

Lagarde har ikke som sine forgængere i IMF's 66 år lange historie en økonomisk uddannelse, hvilket dog ikke har hæmmet hende som fransk finansminister og en af problemløserne fra begyndelsen af den europæiske gældskrise.

Afvæbnende humor

Som advokat og diplomat har hun en varieret, international karriere bag sig, og hun har i mange sammenhænge bevist, at hun er i stand til at tackle indviklede problemer. I seks år var hun med adresse i Chicago formand for advokatfirmaet Baker & McKenzie, før Sarkozy kaldte hende tilbage til Frankrig som minister.

Den elegante og åbenbart permanent solbrændte franske politiker roses for at være både behagelig, beslutningsdygtig og skarp, også i tungen.

I Elysée-palæet var hun aldrig bange for at sige sin mening ligeud til præsident Sarkozy.

I Chicago blev hun kendt for sin afvæbnende humor, som når hun skar igennem en ophedet debat med en bemærkning om, at der nok var lidt vel meget testosteron i rummet. Hun har også deltaget i humoristen Jon Stewarts tv-show, The Daily Show, med en fransk baret på hovedet.

I kampen om den indflydelsesrige post vandt Lagarde uden afstemning over den mexicanske centralbankchef Agustin Carstens, og hun bliver dermed den 11. europæiske chef i træk for IMF siden stiftelsen efter Anden Verdenskrig.

Med europæisk støtte i ryggen lykkedes det også at overtale verdens store og fremstormende nye økonomier som Brasilien, Indien, Kina og Rusland til at støtte hendes kandidatur. I denne uge stillede også USA sig bag den franske minister.

Alligevel bliver en af Lagardes opgaver at sikre større indflydelse til de store udviklingslande, der i kraft af deres voksende økonomiske tyngde kræver et brud med den traditionelle europæiske og amerikanske dominans af fonden og administrationen af dens 326 mia. dollars.

Hørbar utilfredshed

Men Grækenland og forhandlingen af den anden store hjælpepakke til landet bliver den første store prøve for Christine Lagarde. Hun skal bevise, at hun varetager IMF's og ikke kun europæiske interesser. Fra mange sider vil der blive holdt øje med, om hun giver Grækenland en fortrinsstilling på et tidspunkt, da også to andre europæiske lande, Irland og Portugal, overlever ved hjælp af økonomiske redningsplaner.

Utilfredsheden har været hørbar fra nogle udviklingslande, der mener, at de aldrig i en lignende situation ville have modtaget så stor hjælp som Grækenland. Også rivalen Carstens argumenterede med, at Lagarde er tæt på at være inhabil som europæer.

Som fransk finansminister var Lagarde oprindeligt modstander af at involvere IMF i Grækenlands problemer. Da IMF alligevel gik ind, indtog hun en hård linje og truede med at trække EU-støtte tilbage, hvis grækerne ikke accepterede betingelserne i en drastisk spareplan.

Senere blev Lagarde en af de centrale fødselshjælpere for den første redningsplan for Grækenland på 110 mia.

euro. Nu bliver opgaven at tvinge Grækenlands kreditorer til at gå ind i forhandlingerne.

De franske banker har mest på spil, ca. 65 mia. euro anslås det, og de har allerede indgået en aftale med den franske regering om at give Grækenland længere tid til at betale lånene tilbage.

Detaljerne i hendes kontrakt kendes endnu ikke. Forgængeren Dominique Strauss-Kahn fik 440.000 dollars om året, ret til at rejse på første klasse både for ham selv og familien og åbenbart også ret til at bo i dyre hotelsuiter med roomservice i New York.

Christine Lagarde indleder sin femårs-kontrakt på tirsdag, dagen efter det traditionelle fyrværkeri på den amerikanske nationaldag, 4. juli.

Kun tre dage senere skal en fransk domstol tage stilling til, om hun i 2007 misbrugte sin magt som minister, da hun indgik en aftale om millionerstatning til den tidligere franske minister Bernard Tapie. Sagen blev diskuteret mellem Sarkozy og IMF's bestyrelse før udnævnelsen.

Christine Lagarde vil opgive sin immunitet, hvis hun inddrages i sagen.

jorgen ullerup@jp.dk

Fakta: BLÅ BOG

Christine Madeleine Odette Lagarde

Født i Paris 1. januar 1956.

Var som teenager medlem af Frankrigs landshold for synkronsvømning.

Uddannet på pigeskolen Holton-Arms School udenfor Washington DC og juridisk embedseksamen fra universitetet i Paris samt en master i statskundskab i Aix-en-Provence.

Arbejdede som praktikant i Kongressen i USA.

Fraskilt mor til to sønner født i 1986 og 1988. Siden 2006 har hendes partner været entreprenøren Xavier Giocanti fra Marseille.

Vegetar og drikker ikke alkohol.

Arbejdede i årrække for advokatfirmaet Baker & McKenzie i Chicago, i de sidste seks år som formand.

Vendte retur til Frankrig i 2005 som landbrugsminister, handelsminister og siden økonomi-og finansminister.

- Christine Lagarde har i mange sammenhænge bevist, at hun er i stand til at tackle indviklede problemer. Her er det pressen, der skal håndteres efter regeringsmødet i Paris onsdag. Foto: AP

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.


Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



Kend dit E-nummer

 12. maj 2011, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 8, SARA HARTMANN SIVERTSEN..., 1010 ord, Id: e2acae26

Tilsætningsstoffer: E-numre spænder fra det mest harmløse røde farvestof fra en rødbede til rød farve fra nitrit og lus, der er henholdsvis kræft-og allergifremkaldende. Nok er E-numrene mange

Henter billede...

og forvirrende, men et grundkendskab giver dig en bedre fornemmelse af, hvad du i virkeligheden spiser.

RØD FARVE SOM STAMMER FRA LUS E 120, E 300, E 250.

Du står i supermarkedet og kigger på spegepølsens varedeklaration.

Det er lidt af et mysterium.

Du tager en anden spegepølse op og kigger på bagsiden.

Du bliver ikke klogere, men vælger den, der har den indpakning, der ser sundest ud. For hvad er det nu lige med de her E-numre? Skal vi være bange for dem? Eller er de uskadelige? Selv om vi virkelig gør en ihærdig indsats for at finde ud, hvad vi putter i munden, er det op ad bakke for os forbrugere, når det handler om at forstå de forskellige varedeklarationer, mener Orla Zinck, cand.-brom., ph. d. og medforfatter til E-nummerbogen.

Han mener dog, at selve Enumrene kan være en hjælp for forbrugeren: »E-numrene er et klassificerings-system, udarbejdet af EU, der fortæller præcis, hvilke stoffer der er tilsat varen.

Og E-numrene er vurderet og godkendt,« siger Orla Zinck.

Defor kan man alligevel godt diskutere, om man er enig i vurderingen.

Kræftfremkaldende

Hovedparten af de godkendte tilsætningsstoffer er ifølge Orla Zinck harmløse.

»Tag eksempelvis E 330, som er citronsyre, E 162, der er rødbedefarve, og E 500, som også går under navnet bagepulver,« fortæller han.

Andre E-numre er yderst problematiske. Og dem fortæller han gerne om. Orla Zinck mener, at jo mere vi ved, desto bedre kan vi træffe beslutninger. Ét af de godkendte stoffer, som fødevarerexperten ikke mener, vi burde sætte tænderne i, er nitrit (E 249 og E 250), der bliver brugt som konserveringsmiddel og rødt farvestof til kød.

»I samtlige dyreforsøg har det vist sig, at nitrosaminer kan give kræft, og disse stoffer kan dannes ud fra nitrit,« fortæller Orla Zinck.

Man bruger nitrit i næsten alle kødprodukter i Danmark.

Engang var det ikke tilladt at tilsætte nitrit i økologiske produkter, men for få år siden bestemte man i EU, at det skulle være lovligt.

»Ikke særlig smart,« indskyder fødevareeksperten.

Økologi uden nitrit

Danske økologiske kødproducenter nægter dog at tilsætte nitrit. Men hvis du køber importerede økologiske kødprodukter, er der altså ingen garanti.

Det må siges at være et godt argument for at købe dansk økologi.

Det hyppigste argument for at bruge nitrit er, at det forebygger pølseforgiftning, som er en dødelig bakterie i stil med salmonella.

Men ifølge Orla Zinck holder det argument ikke.

»Industrien bruger nitrit pga. den røde farve,« siger Orla Zinck og tilføjer, at den mængde nitrit, som er tilladt, slet ikke er nok til at forhindre pølseforgiftning.

Derudover forekommer pølseforgiftning kun under uhygiejniske forhold og dårlig opbevaring.

»Desuden indeholder leverpostej ikke nitrit, fordi den skal være brun og ikke rød, og der er endnu ikke nogen, der har fået pølseforgiftning af leverpostej,« siger han.

Et problem ved flere tilsætningsstoffer er, at man kan reagere allergisk på dem. I Enummerbogen er der listet 56 E-numre op, som kan være særligt problematiske.

Herunder de såkaldte azofarvestoffer, som er fremstillet syntetisk. Ét af dem er E 102, et gult farvestof, der bl. a. bruges i læskedrikke.

Det er det stof, som flest mennesker er rapporteret overfølsomme over for. Et andet stof på listen er det syntetiske stof E 321, der bl. a. bruges til kosttilskud og til at forhindre harskning af fedt og olie. E 321 er mistænkt for at være kræftfremkaldende, og derudover kan det give anledning til allergilignende symptomer som høfeber, nældefeber og astma.

Naturlige er også giftige

En udbredt misforståelse, som industrien og reklamebranchen har fået banket ind i vores hoveder, er, at naturlige tilsætningsstoffer er ufarlige. Det er ifølge Orla Zinck en myte.

»Folk har den opfattelse, at når noget er naturligt, så er det sundt. Og når noget er syntetisk, så er det farligt. Og det er virkelig løgn.« Ét af de mest brugte røde farvestoffer, E 120, er lavet af skjoldet fra en lus, som lever i Mellem-og Sydamerika.

Stoffet bliver bl. a. brugt til røde pølser, læskedrikke, ost og læbestift.

Selvom det er et helt naturligt stof, er det lige så problematisk for allergikere som de syntetiske azo-farvestoffer.

Sådanne eksempler er der mange af.

»Jeg synes, det er perverteret, at industrien prøver på at bilde folk ind, at naturen er sund. For hvis der er noget, naturen er, så er det giftig,« lyder det fra fødevareeksperten.

Selvom der står en masse på varedeklarationen, er den ifølge Orla Zinck ofte mangelfuld.

Det kan være problematisk for **vegetarer**, muslimer, jøder og andre, der gerne vil vide, hvilke dyr de spiser.

Måske er der gris i

Hvis du kigger bag på en plade chokolade, kan der eksempelvis stå emulgator E 477 på deklarationen - et stof, der er effektivt til fremstilling af olie/ vand-emulsioner.

Stoffet kan stamme fra fedt fra dyr, bl. a. svin, men man ved ikke, om det gør. Og det samme gælder for mange andre stoffer.

Den eneste måde man kan finde ud af, om de forskellige emulgatorer stammer fra noget, der har siddet på en gris, er ved at spørge fabrikanten, som typisk ikke selv ved det.

Orla Zinck kan kun ryste på hovedet ad den hullede og mangelfulde lovgivning.

»Hvis jeg var rettroende jøde eller muslim, ville jeg da ikke acceptere, at der var 0,8 pct. svineblod i min mad,« siger fødevareeksperten.

For at komme denne uvidenhed til livs er der i E-nummerbogen en liste med 43 Enumre, der kan stamme fra gris.

»Men dermed ikke sagt, at de gør det,« siger Orla Zinck.

sara.sivertsen@jp.dk

»Jeg synes, det er perverteret, at industrien prøver på at bilde folk ind, at naturen er sund. For hvis der er noget, naturen er, så er det giftig.

«« Orla Zinck cand. brom., ph. d., chef for Dansk Catering Center.

Fakta: HOVEDPUNKTER

I E-nummerbogen kan man se en liste over alle E-numre.

Naturlige farvestoffer kan være lige så skadelige som syntetiske.

TILSÆTNINGSSTOFFER

Spis færre farlige stoffer

Gå efter økologiske produkter.

De indeholder færre tilsætningsstoffer.

Mens der må være cirka 350 tilsætningsstoffer i konventionelle produkter, må der være ca. 40 i økologiske varer.

Økologiske varer må hverken indeholde aromastoffer, farvestoffer eller kunstige sødestoffer.

Køb dansk økologisk kød for at undgå nitrit (E 249-E250), som er mistænkt for at være kræftfremkaldende.

- Orla Zinck er fødevareekspert og medforfatter til E-nummerbogen. Foto: Niels Christensen

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



Kålkællingerne fylder gryden med sund fornuft

5. november 2011, Jyllands-Posten, Sektion 9 (Puls), Side 10, PERNILLE GLAVIND OLSSON..., 1092 ord, Id: e2f37d9e

Emilia Fiona Weir og Camilla van Norde har kastet deres kærlighed på kål i alle afskygninger. Under navnet "kålkællingerne" har de udviklet et arsenal af funky opskrifter, der skal gøre kål på kålens triste image.

Henter billede...

Der er ikke noget at udsætte på kål.

Det smager fantastisk, det er billigt og et dydsmønster på det globale CO2-regnskab,« siger Emilia Fiona Weir, den ene halvdel af duoen, der med et stort glimt i øjnene kalder sig "kålkællingerne".

Til hverdag er de studerende på Kolding Designskole, men det afholder dem ikke fra sideløbende at køre en mindre kålgeschäft, hvor de tager ud til arrangementer, events og festivaler og tilbereder kålretter garneret med godt humør.

De er ikke kokke, men har altid elsket at eksperimentere i køkkenet. Og så er de pr. natur og qua deres uddannelse kreative og gode til at finde på.

De har således skabt en række nye kålretter med navne som "kål au vin", "kålrabi-deller", "kålsskål" og "chili con kål" - helt og aldeles uden at skæve til fordums opskrifter på sødkål, brunkål og stuvet hvidkål. Kålkællingernes opdaterede kålretter er derimod blevet til gennem de seneste tre års åbenhjertige eksperimenteren og smagen til.

Kødfri dage

Men hvorfor har de netop kastet deres kærlighed på kål? Puls satte kålkællingerne stævne på Arbejdersmuseet i København, hvor omgivelserne ifølge de stilbevidste kvinder støtter godt op om deres retro-inspirerede kålunivers.

»Vi er faldet for kålen, fordi der er så mange muligheder i kål hele året rundt. Det er både lækkert i salater og i gryderetter og samtidig en skudsikker erstatning for kød,« forklarer Camilla van Norde og refererer til begrebet Meatless Mondays, som er udbredt i engelsktalende lande.

»Det giver i vores optik mening at opfordre folk til at spise retter uden kød om mandagen eller f. eks. kun spise kød i weekenden. Det er ikke, fordi vi vil have, at alle skal være **vegetarer**.

Folk må hjertens gerne spise kød. Der findes bare så mange lækre og sunde alternativer at supplere med. Det er jo ikke nogen hemmelighed, at det er bedre for CO2-regnskabet, hvis alle spiste flere af de råvarer, der bliver produceret lokalt, i stedet for at købe bøffer, der skal transporteres hertil fra Argentina,« påpeger Emilia Fiona Weir.

Bare sund fornuft

Når det så er sagt, understreger kålkællingerne, at de ikke er ude på at missionere eller stå i spidsen for et fanatisk mål, der indebærer indskrænkende regler om dette og hint.

»Vi vil egentlig bare gerne slå et slag for den sunde fornuft, den gode smag og de lækre, danske kålvarianter, der ligger lige for næsen af os i supermarkeder og hos grønthandlere, men som alt for få vælger at putte i kurven. At vi så laver en del fis og ballade og klæder os lidt ud, mens vi spreder budskabet, håber vi bare, gør det nemmere at sluge.« For de to er godt klar over, at de kæmper imod nogle ganske indgroede fordomme om kål: at hjemmet lugter efter tilberedningen, at kålretter er kedelige, besværlige og smager fadt og basisk.

Og den mest indgroede af dem alle: at man får luft i maven. Hvad angår det sidste er deres respektive erfaringer forskellige, hvilket de konkluderer, må betyde, at fordommen om forøget fjærteri ikke entydigt gælder alle slags maver. De er dog enige om, at kål gør underværker for en velfungerende fordøjelse.

Emilia Fiona Weir påpeger samtidigt, at hun efter at være gået over til vegetarisk og meget kålholdig kost er sluppet af med både eksem og allergi.

Det er blevet en sport

Kåleventyret begyndte for tre år siden, hvor de to designstuderende faldt over en gammel ret kaldet Jeppes kål, som består af et hvidkålshoved udhulet og fyldt op med fars og omringet af en medisterpølse og masser af brun sovs. De kunne ikke dy sig for at lave retten til næste middagsselskab med vennerne, og retten blev aftenens store samtaleemne.

Oplevelsen kickstartede fascinationen af kål, som de fra nu af begyndte at udfordre og eksperimentere med. Når de smager en tilfældig madret herhjemme eller i udlandet, tænker de pr. refleks i, om der er en ingrediens eller to, der kan erstattes af kål. Det er blevet en sport.

Deres første job med at performe med kål var for tre år siden på Studenterhuset i Kolding, hvor kål og forskellige dj's gik op i en højere enhed.

Siden har de bl. a. deltaget i Aarhus Festuge, hvor de serverede kålkaffe og rødkål-småkager.

Kålkællingerne tilbereder altid kålretterne ved håndkraft og med ganske få remedier som eksempelvis et gasblus.

Det skal være sjovt

»Det er ikke, fordi vores retter altid tager sig lige fantastiske ud, men det handler også mere om, at det skal smage godt og være en sjov oplevelse.

Der hjælper nok, at vi er et par dejlige kællinger, der ser hotte ud,« griner Emilia Fiona Weir.

De klæder sig altid ekstra pænt på, når de skal ud til et arrangement. Det ender oftest med fine kjoler fra dengang, mormor var ung. Et udtryk, som matcher en tid, da man i højere grad brugte de forhåndenværende råvarer i madlavningen og tog sig tid til at tilberede maden med kærlighed.

Kålkællingerne prøver sjældent retterne af på forhånd, inden de skal ud til et arrangement.

»Jeg tror næsten, det har været en fordel, at vi ikke er uddannede kokke, for vi har aldrig ladet os indskrænke af, hvad man "må og ikke må".

Alligevel er det aldrig lykket os at fucke en kålret op,« siger Camilla van Norde med et stort smil.

pernille.glavind@jp.dk

Vi vil gerne slå et slag for den sunde fornuft, den gode smag og de lækre, danske kålvarianter, der ligger lige for næsen af os i supermarkeder og grønthandlere.

Fakta: KÆLLINGERNE OM KÅLSORTERNE

»Der findes så mange smukke kålsorter, men vores all time favorit er rødkål, som gør sig utroligt godt i rigtig mange sammenhænge - ikke mindst i desserter.« »Vi kan ikke løbe fra, at vi er æstetikere. Kinakål er genial i salater, mens broccoli i vores optik er en smule fortærsket - lidt for nemt. Derimod er savoykål og grønkål noget overset.« »I København er kålrabi ikke sådan ligetil at få fingre i, hvilket er en skændsel. Rosenkål smager langt bedre end sit rygte - de skal enten spises rå i salater eller koges sønder og sammen til eksempelvis en thai-inspireret chutney.«.

BLÅ BOG

Emilia Fiona Weir, 25, læser tekstildesign på sidste år på Designskolen Kolding og har netop afsluttet et projekt, hvor hun har integreret kålinteressen.

Hun har designet Georg Jensen Damaskduge med vævede påskrifter som "Cook cabbage not war", samt vævede koder, hvor opskriften på "kål au vin" popper op på iPhonen, når den scannes ind.

Camilla van Norde, 24, læser interaktionsdesign på sidste år på Designskolen Kolding og er den bærende kraft bag deres blog: www.kaalkaellingerne.wordpress.com.

[wordpress.com](http://www.kaalkaellingerne.wordpress.com).

- Madlavning skal være sjovt og krydres med kål, kærlighed og godt humør. Det er det vigtigste budskab for Emilia Fiona Weir og Camilla van Norde. Fotos: Nanna Kreutzmann.

- Når Emilia Fiona Weir og Camilla van Norde ikke kokkererer kål under navnet "kålkællingerne", går de på Designskolen Kolding. De er her iført kjoler fra vintagebutikken FN. 92 og fotograferet på Arbejdersmuseet i København.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

22. oktober 2011, Jyllands-Posten, Sektion 6 (Explorer), Side 27, RIKKE LYNGDAL | Jyllands-Postens udsendte |..., 1206 ord, Id: e2edb394

Hvis man rejser til Whistler Mountain i Canada, kan man møde sortbjørnen. Til forskel fra den Plys, som vi kender fra A. A. Milnes bøger, lever den rigtige bjørn et farligt liv.

Henter billede...

Vi er taget på bjørnetur i de Vestcanadiske bjerge, nærmere betegnet på Whistler Mountain, der ligger et par timers kørsel fra Vancouver, og som er hjem for omkring 70 sortbjørne.

Brunbjørne er en anden race, der er to-tre gange større end sortbjørnen.

De brune er der ingen af lige i dette område.

Hunbjørnen Jeanie er den første, vi får øje på.

Midt i det frodige, grønne kløverhav står hun og vejrer med snuden i vejret. Da hun får øje på os - længe efter hun har opfanget lugten af os - genner hun sin unge op i det højeste træ i nærheden.

En sortbjørn som Jeanie og de andre, vi kommer til at se på turen, vejer gennemsnitligt 150 kilo og måler, når de står på bagbenene, omkring 160 centimeter. Det flotte moderdyr, vi kigger på, er kun omkring 20 meter væk.

For ski, cykler og bjørne

Om vinteren ligger sneen som et tykt tæppe over det smukke bjerglandskab, og skituristerne myldrer rundt på pisterne og i de små byer på bjergsiderne.

Men nu er det sommer - nærmere betegnet slutningen af juni. Kun toppen af bjergene er beklædt med sne. Alle andre steder er der grønt og frodigt. Der, hvor skipisterne snor sig om vinteren, er der nu mountainbikespor, der benyttes flittigt på denne tid af året. Ikke mindst af bjørnene, som vi er kommet hertil for at møde.

Det er her, de bolttrer sig, fra de vågner af deres hi i det tidlige forår, til de igen tørner ind i efteråret.

Faktisk er de her også om vinteren, hvor folk står på ski over hovederne på dem. Mange af dem har deres huler på pisterne eller i områderne omkring dem. Men det opdager hverken bjørne eller mennesker, for når sortbjørnene sover, lader de sig meget sjældent forstyrre.

Vores bjørneguide hedder Michael Allen, og han er en af de mest erfarne bjørneeksperter i verden. Hvert år viser han over 1.700 turister rundt i det landskab, han kender bedre end

sin egen baglomme. Han har arbejdet på Whistler Mountain siden midten af 1990'erne og kender alle dyrene ud og ind. Det er ham, der har givet dem navne - og han registrerer deres liv med sine mange kameraer, som han har sat op rundt omkring på bjerget. Michael Allen arbejder for flere firmaer i området, blandt andet for Whistlerblackcomb, hvor vi har købt vores billet. Han fortæller: »Når efteråret nærmer sig, gælder det for bjørnene om at fylde maddepoterne op, så de har noget at tære på i de mindst 100 dage, hvor de sover i hulen. Hvis det en sjælden gang sker, at en bjørn står for tidligt op efter vinterluren, er det oftest, fordi bærudbyttet det foregående efterår har været så dårligt, at den ikke har fået nok at spise. Den vågner simpelthen, fordi den er sulten«, siger han.

Tre chancer til bjørnebanden

Generelt er det netop bjørnenes appetit, der gør, at de nogle gange kommer for tæt på mennesker.

Og Jeanie, som vi modvilligt vinker farvel til, mens hun roligt og uden at ænse os er i færd med at spise kløver og mælkebøtter, er en af de værste til at gå på rov i beboede områder. Det kan man se på de to øremærker, hun har. De indikerer de gange, hun er blevet bedøvet og flyttet fra byen efter et af sine tyvetogter.

Som i enkelte amerikanske stater opererer man her med et »3 strikes and you're out« for bjørnebanditter, hvilket betyder, at hun er i farezonen nu. Næste gang, det bliver nødvendigt at bedøve hende, fordi hun er på rov i byen, bliver hun aflivet.

Det huer på ingen måde Michael Allen, der på vores vej videre op ad bjerget fortæller, at han har opkaldt den rødbrune bjørn, som han er særligt gode venner med, efter sin skotske bedstemor.

»Jeanie er ikke bare en af mine favoritbjørne; hun er populær hos rigtig mange. Faktisk har hun sin egen fanside på Facebook med over 550 fans,« fortæller han. Søg på "friends of Jeanie the bear".

Problemet er, at Jeanie også lærer sine unger de dårlige vaner, og så er den onde cirkel skabt.

Og det er oftest, når bjørne er på madjagt, at de kommer for tæt på mennesker - og de situationer er skyld i de få sammenstød, der er mellem bjørne og mennesker på Whistler.

»En voksen bjørn kan i børsæsonen spise op til 50.000 bær om dagen. Og de spiser dem vel at mærke ét ad gangen. Så er der jo ikke noget at sige til, at de bliver fristet af en gang pasta med flødesovs - eller andre lækre og kalorierige sager, der kan findes i skraldespandene. Og selv om alle skraldespande har særlige bjørne-låsesystemer her, så hjælper det jo ikke, hvis folk ikke bruger skraldespandene,« forklarer Michael Allen.

Sortbjørn i mange farver

Vi har på turen set syv-otte bjørne i alle størrelser og farver, for selv om det hedder en sortbjørn, spænder farveskalaen fra helt lys over brun og rødlig til helt sort.

Det er bedst at tage på bjørnetur tidligt om morgenen, og inden mørket falder på.

Vi har betalt 189 canadiske dollars (ca. 1.005 kroner) for turen - og er enige om, at det er pengene værd. Hvis man ikke synes, bjørnene er nok at rejse hertil for, byder sommer-Whistler på en overflod af andre underholdningsmuligheder, f. eks. aktiv ferie med vandreture, camping, lejrbrøl, fiskeri og mountainbike-ture eller hotel-luksus med spa-behandlinger, mad i gourmetligaen og golfspil på designerbaner på bjergsiden. Det eneste minus er, at selv om en ferie på Whistler Mountain kan arrangeres i mange prisklasser, bliver den aldrig helt billig, da Canada generelt er et dyrt land.

Bamsetræf på bobslædebanen

Inden vi må sige farvel til bjørnene, kører Michael Allen os op til den olympiske bobslædebane, hvor vi møder fem bjørne på en gang.

»Sortbjørnene på Whistler er primært **vegetarer**, og de spiser blandt andet bær, kløver og mælkebøtter. Her på bobslædebanen er der rigeligt af det hele, så det er næsten sikkert, at man møder bjørne her. Det samme gælder for områdets golfbaner. Der kommer bjørne hver dag - og det er ikke altid, de nøjes med kløver og mælkebøtter.

Forleden fik en golfspiller stjålet sin golftaske af en bjørn. Han havde et æble liggende i den,« fortæller Michael Allen og fortsætter: »Det kan selvfølgelig være farligt, når bjørnene kommer for tæt på mennesker. Det er jo vilde dyr. Men det er ekstremt sjældent, at de angriber.

Faresituationerne er, hvis de føler sig truede - især når de har unger - eller bliver overraskede.

Derfor gælder det om at lave lidt støj, når man går rundt her - og så ellers gå stille og roligt væk, hvis man møder en bjørn.« Det sidste glimt af en bjørn får vi, lige inden vi kommer tilbage hotellet. Den lunter stille afsted i vejkanthen. Bare den ikke er på vej i byen N.

explorer@jp.dk

Fakta: PETER PLYS

På engelsk hedder han Winnie the Pooh og er opkaldt efter en canadisk sortbjørn, der har levet i virkeligheden.

Bjørnen kom fra Winniepeg, deraf navnet Winnie, men blev på et tidspunkt flyttet til London Zoo, hvor den i mange år var en populær attraktion. Det var her Plys' far, forfatteren A. A. Milne, lærte den at kende.

- Bjørnen Jeanie er omkring 20 år. Hun er populær og har sin egen fanside på Facebook, men er desværre også en af de bjørne, der oftest går på rov i byerne. Den dårlige vane giver hun videre til sine unger, selv om det kan koste både hende og dem livet. Fotos: Rikke Lyngdal
- Når der er fare på færde, gennses ungerne op i træet - og det går stærkt. Både små og store bjørne kravler lynhurtigt og ubesværet i træer, så man skal holde øje med trætoppene, når man er på bjørnetur.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



Videnskaben vil gerne tjekke efter

3. februar 2011, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 12, JAKOB RUBIN..., 1113 ord, Id: e2777bdd

Personlig oplevelse

Henter billede...

Virker det at dyrke yoga, meditation og mindfulness? Hvis ja, hvorfor er der så stadig kun få videnskabelige studier, som har leveret dokumentation for, at mentaltræningen kan give øget velvære, modvirke stress og forbedre livskvalitet? Hos brugerne er der ingen tvivl. Heller ikke om, at den kropslige, åndelige og mentale træning også kan forbedre vores fysik og ligefrem forebygge sygdomme.

Forskerne er på en anden og vanskeligere opgave.

Imidlertid er man i disse år tættere på at kunne dokumentere både helbredseffekten og forbedringer af livskvalitet end nogensinde.

Især mindfulness-forskning er der fokus på.

»Det er en vanskelig opgave at sige noget entydigt om effekten af østens gamle træningsformer.

Ikke kun fordi sammenhængen mellem krop og sjæl er diffus. Også fordi det er vanskeligt at stille de videnskabelige undersøgelser ordentligt op,« siger speciallæge i psykiatri, Lone Overby Fjorback fra Århus Universitetshospital. Hun er uddannet yoga-og mindfulnessinstruktør og i øjeblikket i gang med et Ph. d.-forskningsprojekt om effekten af mindfulness-terapi på patienter med funktionelle lidelser som eksempelvis smertepatienter.

Mange myter

Først og fremmest er der mange myter at efterprøve.

Nogle går på, at udøverne i forvejen er sundere mennesker.

Andre myter er mere vidtløftige og drejer sig for eksempel om, at yoga-udøverne får færre blodpropper, sjældnere har influenza, sover bedre, ikke kender til fordøjelsesproblemer, prydes af smukkere hud, får briller i en senere alder, bliver ældre, føler sig gladere, ikke begår selvmord, ligger lavt i kriminalstatistikken, har større chance for at få børn, sjældnere får kræft og sågar både lever og dør lykkeligere.

Når det gælder forskning i mindfulness har flere udenlandske forskningsprojekter de senere år bl. a. vist, at programmet Mindfulness Baseret Stress Reduktion kan hjælpe patienter, der lider af cancer og sklerose, til at få det bedre.

Mindfulness-terapien helbreder dem ikke for deres sygdom, men den giver dem en bedre livskvalitet. Kort sagt er det ikke sikkert, at de i fysisk forstand bliver sundere.

De oplever selv en bedring. Og så virker det jo.

Endvidere har man på Københavns Universitets Center for Forskning i Eksistens og Samfund et projekt i gang, som skal vurdere, om mindfulness kan være virksomt for overvægtige.

Lovende forskning

Lone Overby Fjorbacks egne forskningsresultater om mindfulness-terapis virkning på bl. a. smertepatienters livskvalitet er endnu ikke offentliggjorte. Men de ser lovende ud og understøtter de resultater, som andre udenlandske forskere er nået frem til.

Ifølge Lone Overby Fjorback er der belæg for at sige, at mindfulness-terapiforløb tilrettelagt af kvalificerede instruktører kan forbedre mentalt helbred og mindske symptomer på angst, smerter, depression og stress.

»Det er påvist hos raske mennesker og også hos patienter med kræft og dissimineret sklerose. I øjeblikket er forskere i gang med at undersøge, om det også kan forbedre vores fysiske helbred. Der er påvist hjerneforandringer og bedre immunrespons hos raske mennesker og nedsat sygdomsaktivitet hos hiv-patienter,« beretter Lone Overby Fjorback, som om få dage udgiver håndbogen "Mindfulness".

USA langt fremme

I USA er lægerne længst fremme med lindring for kræftpatienter ved hjælp af mindfulness og meditation. På mange amerikanske hospitaler får kræftpatienter tilbud om mindfulness og meditation i forbindelse med behandlingen.

Ikke fordi man tror, at mindfulness kan helbrede eller forhindre udviklingen af kræft, men fordi det beviseligt kan øge livskvaliteten og få patienterne til at føle bedring.

Forskerne Mary Jane Ott, Rebecca Norris og Susan Bauer-Wu fra Dana-Farber Cancer Institute i Boston i USA har foretaget studier af effekten af meditation og mindfulness på patienter med bryst-og prostatakræft.

Deres resultater er offentliggjort i magasinet Integrative Cancer Therapies. Konklusionen var, at patienterne entydigt følte en væsentlig forbedring. Præcist hvilke fysiologiske forandringer, de oplevede, blev ikke besvaret.

Mary Jane Ott og hendes kolleger beskrev patienternes egen oplevelse som "forbedret psykisk tilstand, formindskelse af stresssymptomer, øget oplevelse af velvære og lettere ved at håndtere sygdommen, der på undersøgelsens tidspunkt ikke var helbredt".

Når det gælder forskning i yoga og meditation, kan effekten generelt være svær at måle, påpeger Lone Overby Fjorback.

»Effekten er først og fremmest en personlig oplevelse.

Spørger man udøverne, om det virker, svarer de allerfleste ubetinget ja. Videnskabelige forsøg er vanskelige, blandt andet fordi det er svært at sammensætte en statistisk korrekt gruppe at sammenligne med,« siger Lone Overby Fjorback.

Samme pointe har en af de førende danske yogateoretikere, cand. mag. i filosofi og religion Simon Krohn, hvis afgangsspeciale om yoga blev forberedt under et års ophold på et indisk universitet.

»Problemet med at bevise yogas effekt er, at det er svært at afgrænse og definere yoga.

Yoga handler om en øget sammenhængskraft mellem krop og sjæl. Det er ikke ligetil at sætte ord, der kunne passe til alle, på en oplevelse,« siger han.

Simon Krohn kunne godt forestille sig et videnskabeligt studium af yogas påvirkning af organismen. Hvis man kunne sammensætte en stor gruppe mennesker og bede dem dyrke yoga i flere år og helst årtier - og havde en statistisk tilsvarende gruppe, der ikke dyrkede yoga - kunne man måle og registrere blod, iltoptagelse, udbredelse af sygdomme og så videre, forestiller han sig.

»Problemet ville bare være, at yogadyrkerne sandsynligvis ville udvikle en ekstraordinær sund levevis, jo bedre og mere bevidste, de blev.

Derefter ville man igen have svært ved at sammenligne med ikke-yogadyrkerne. For hvad var det nu, der gjorde, at yogadyrkerne blev raskere? Yoga eller den sunde levevis?« spørger han.

Sundere levevis

Ifølge Simon Krohn er det almindeligt, at yogadyrkere begynder at tillægge sig sundere døgnrytmer og for eksempel bliver **vegetarer**, drikker mindre og aldrig ryger.

Lone Overby Fjorback forklarer, at man, når man dyrker yoga, kommer i bedre kontakt med både sin fysiske og psykiske krop.

»Man kunne sige, at man vågner op i sin krop igen. Får en ny sans eller evne til at mærke kroppen helt nede fra tæerne og til toppen af hovedet.

Mange går jo rundt i et paradoks; de halvsover om dagen og er halvvågne om natten. Den balance er yoga god til at genoprette og værne om,« siger hun.

Simon Krohn har en kortere forklaring: »Hvis yoga ikke var så godt, var folk nok ikke blevet ved at dyrke det i 4.000 år.«.

jakob.rubin@jp.dk

Forskning: Østens gamle mentaltræningsteknikker blev tidligere nedvurderet af lægevidenskaben.

Men nu begynder de videnskabelige beviser for bl. a. mindfulness at dukke op, og mere forskning er på vej - selv om det er ofte svært for forskerne at stille videnskabelige undersøgelser op.

»Hvis yoga ikke var så godt, var folk nok ikke blevet ved at dyrke det i 4.000 år. Simon Krohn, yogateoretiker, cand. mag. i filosofi og religion.

HOVEDPUNKTER Der er forskningsmæssige beviser for, at mindfulness kan hjælpe f. eks. kræftpatienter til bedre livskvalitet.

Når man dyrker yoga, tillægger man sig ofte en sund livsstil, og man kommer i bedre kontakt med sig selv både fysisk og psykisk.

- Færre blodpropper, mindre kræft, bedre syn, smukkere hud, mindre kriminalitet, færre selvmord, længere og lykkeligere liv. Der er ingen grænser for, hvad der findes af myter om positive virkninger af mentaltræning. Og videnskabsfolk er meget interesserede i at efterprøve påstandene - men det er ikke så ligetil. Foto: PhotoAlto

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

MORGENAVISEN
Jyllands-Posten

Burgerkrig i København

14. januar 2011, Jyllands-Posten, Sektion 2 (Puls), Side 6, JESPER STEIN LARSEN..., 1550 ord, Id: e269bdbc

Anmeldelse: Hovedstaden har i løbet af de seneste år fået fire deciderede burgerrestauranter, og de er alle gode. Vi har kåret den bedste.

Henter billede...

Der er udbrudt burgerkrig i København.

Ikke nede på snaskniveau, men blandt de etableringer, hvor den amerikanske hofret indtages med kniv og gaffel, og hvor der ikke serveres ret meget andet. I et par år har restauranten Halifax tilberedt burgere til horder af sultne københavnere, men i løbet af det seneste år har den fået konkurrence fra hele tre restauranter, som alle har som ambition at lave byens bedste burger.

Vist har bøfsteget MASH i Bredgade også en berømmet og temmelig dyr burger på menuen, men den har vi fravalgt, da vi i denne test kun forholder os til restauranter, der har specialiseret sig i burgere i flere varianter.

Hvad er en optimal burger så? Det er en hakkebøf, gerne lidt fed, så den har smag, med minimum rosa farve i en ikke alt for dominerende bolle, der er smurt med mayonnaise og har fyld i form af syltede agurker, tomat, salt og løg med diverse varianter. Hvis ikke der er ketchup i den, skal det være til rådighed på bordet. Der skal være fritter til, og de skal være friturestegte, sprøde udenpå og smage, som om de faktisk kommer fra en kartoffel. Og så skal der være dip, rigeligt og gerne flere slags at vælge mellem.

Oprindeligt hed burgeren hamburger, som i dag i Danmark er blevet den faste term for en lille og simpel burger. Navnet stammer fra Hamborg i Tyskland, hvor tyske emigranter tog fænomenet med til USA, og hamburgeren kan findes på amerikanske menukort helt tilbage til 1826. Burgeren fik sin udbredelse i Danmark i 1980'erne med fastfood-kæderne McDonald's og Burger Kings indtog, og den blev fast inventar på menuen på landets grillbarer, hvor den hurtigt udkonkurrerede den nært beslægtede bøfsandwich, som - udover hakkebøf og bolle - består af hele pølsemandssortimentet og klassisk brun sovs.

I dag er der ikke en café med respekt for sig selv, der ikke har burgere på menuen.

De mest kendte variationer af burgeren er med bacon og ost, men også den mexicanske med chili og guacamole har mange tilhængere.

Billigste burger

Haché Burger er det nyeste burgersted i København og ligger i Jamaicakroens gamle lokaler ved siden af Grøntorvet på Israels Plads. Stedet har tilnavnet Gourmet Burger, og det er noget pjat, for der er ikke mere gourmet i denne burger end i så mange andre.

Udvalget er overdådigt; man kan vælge mellem 15 burgere, bl. a. to vegetariske og en med kylling. Her er varianter, der virkelig udfordrer, for eksempel den australske med rødbede, spejlæg og emmentaler eller Haché Special med gruyere, karamelliserede løg og stegte champignons, som jeg valgte.

Og selv om jeg på burgerfronten er traditionalist, blev jeg ikke skuffet - den smagte ikke så slemt, som den lød. Bøfferne var gode, velsmagende og havde ikke fået for meget, men

der var lidt for meget bolle og lidt for lidt dip i serveringerne.

Fritterne var få og meget salte, og der var ingen is i sodavandene.

Haché er et godt sted til børn, for de serverer burgere i ministørrelse til de små poder til den nette sum af 55 kr.

En burger med fritter, dip og lille cola i flaske koster 145 kr., og det gør Haché til den billigste af testens fire restauranter, men der er for mange smalle steder.

Sundhedstip: Alle burgere kan serveres uden bolle med ekstra salat i stedet for.

Bedste burger

Cocks and Cows gemmer sig i en kælder på Gl. Strand, godt skjult af en af metrobyggepladserne.

Det er et pænt og behageligt sted, som serverer otte burgere, der alle har fået amerikanske navne - her er både en flæskestegsvariant, en med kylling og en kikærtebøf til **vegetaren**. Jeg fik en Illegal, som er mexicanerudgaven med jalapenos og guacamole, og min kollega tog den klassiske med bacon og ost.

Tilbehøret var flere salater i rigelige mængder, ikke iceberg, og det var faktisk velgørende, tomatkiver og løgringe.

Brødet, der er brændemærket med stedets logo, smagte fint, og bøfferne var perfekt stegt. Fritterne eller fries, som de konsekvent bliver kaldt, var virkelig gode, sprøde og alligevel med en ren smag og konsistens af kartoffel indvendig - vi fik dem i både en krøllet udgave og krydret med salt og eddike, og det sidste var rigtigt godt.

To store colaer blev serveret i frostede, isafkølede glas.

På hjemmesiden bliver burgerne præsenteret af en stemme, der morsomt og temmelig teatralisk udråber dem som "The Governator", der er en enorm dobbeltudgave af alle ingredienserne, og "The Soprano" og giver dem personlige egenskaber, men de har glemt prisen på de udmærkede produkter, og det er faktisk lidt pinligt.

Men smagen er ren, og kvaliteten er i top, og Cocks and Cows er det pæneste indrettede etablissement med den mest fejlfrie oplevelse.

Sundhedstip: Alle burgere fås med en bolle af rugmel i stedet for hvedemel.

Pris for burger med fritter, dip og stor cola: 162 kr.

Største portioner Halifax har nu tre meget populære butikker i København, og de kører med talrige seatings i løbet af dagen - både ved frokost og aften, så der bliver virkelig solgt burgere til folket. Vi besøgte restauranten i Frederiksborggade, som er i to etager, og følte os godt betjent, selv om der var run på.

På Halifax får man de største portioner i denne test, men man kan diskutere, om friterede kartoffelbåde er det originale tilbehør til en burger. De smager nu udmærket, og det gør resten af maden også.

Burgerne har navn efter byer, og København er selvfølgelig en klassisk burger, mens Liverpool er med spejlæg, HP sauce, bacon og bløde løg, og Kreta er med feta, oliven og tzatziki. Halifax fejrer også den klassiske bøfsandwich i en moderne variant, og den er heller ikke så ringe endda. Bøfferne fås i to størrelser, og der er kylling, selleribøf og kikærtebøf som alternativ. Chipotledressing, som smager af røget chili, er testens mest suveræne dressing.

Vi spiste den klassiske og den mexicanske burger og var tilfredse med det meste, men havde gerne set bøfferne af panden et minuts tid før, så de stadig havde bevaret farve og saft.

Pris for burger med fritter, dip og stor cola: 164 kr.

Hjemmelavet tilbehør I Istedgade har ejerne af gourmetrestauranten Kiin Kiin åbnet Burger and Bun, og de proklamerede frejdigt, at de ville lave byens bedste burger - det er jeg nu efter et besøg ikke overbevist om, at de gør, men de laver absolut et godt og dyrt produkt, og de har haft store ambitioner.

Råvarerne er økologiske, agurkerne er hjemmesyltede, mayoer er selvrørt og ketchuppen hjemmelavet - det tager vi hatten af for.

Men når den hjemmelavede ketchup er så domineret, som den er, af kanel, er det pludselig lige meget, hvor hjemmelavet den er.

Burger and Bun har fire burgere og en, der udskiftes hver måned. Vi tog den mexicanske udgave og den amerikanske med bacon og ost og blev ikke skuffede. Rene gode råvarer, lækre bøffer og boller, der kunne håndteres og ikke var for overdrevne, men fritterne var ikke imponerende - de var friturestegte i en grad, så de næsten var sprøde fra yderst til inderst, og det var skidt.

Vi fik husets hemmelige kryddring ved navn magic på den ene portion, og det er stadig et mysterium for mig, hvad den bestod af, men jeg vil ikke vælge den igen. Til gengæld var den hjemmerørte hvidløgsmayo med persille klasser over de industriprodukter, man normalt får. Burger and Bun tager 125 kr. pr. burger, og det er en pæn slat penge, når fritterne koster 35 kr., men til gengæld får man en dåsecola for kun 20 kr. Det er så en selvåbner med papkrus til. Og det giver sammen med de nedslidte borde et lidt taggy

indtryk af en burgerjoint mere end en restaurant, men selve burgeren er upåklagelig og lækker.

Pris for burger med fritter, dip og cola: 180 kr.

I 2008 udkom Wassims første kogebog Livretter med tegninger af Per Kirkeby. Denne gang har Wassim lavet en mere "folkelig" kogebog, der kan bruges til både hverdag og fest. Bogen indeholder mange småretter, ofte med fisk, men også hovedretter, og kokkens desserter har selvstændige afsnit i bogen.

"Wassim unplugged - cool hverdagsmad".

Wassim Hallal, 224 sider, 230 kr.

jesper.stein@jp.dk

Fakta: Kongekrabber

2 kongekrabbeben salt Kog saltet vand op, kom benene i og lad dem koge i 7 minutter. Køl herefter hurtigt ned i koldt vand.

Tag dem op af vandet, klip dem op og pil kødet ud.

Kartoffelbånd og kartoffeltoppe

4 bagekartofler salt Kogte kartoffelbånd: Skræl 2 bagekartofler i brede bånd med en kartoffelskræller og skær derefter skrællen af kanterne. Kog derefter båndene i letsaltet vand i cirka 1 minut, til de er møre. Friter dem derefter i rigeligt olie.

Kartoffeltoppe: Stik 2 bagekartofler ud i små toppe og kog dem i saltet vand som en almindelig kartoffel.

Kartoffelmos

500 g kartofler 25 g æggeblommer 1 spsk hvidvinseddike 1/2 dl mælk 1/2 dl olivenolie salt Kog kartoflerne møre i usaltet vand. Sigt vandet fra og pisk kartoflerne med en elpisker. Tilsat dernæst under piskning de øvrige ingredienser.

Cremefraichesauce

40 g. löjrom (gem lidt til pynt) 1/ 4 l cremefraiche N purløg N salt og peber Lun cremefraichen op i en gryde, den må ikke koge.

Tilsat de øvrige ingredienser og smag til med salt og peber.

Anret på en tallerken og pynt med kartoffelchips, brøndkarse og löjrom.

- Halifax, her afdelingen på Frederiksborggade i København, har fået tre konkurrenter i det seneste år. Og bliver overhalet af to af dem i denne test. Foto: Niels Hougaard Halifax kan stadig være med, men topper ikke. Foto: Niels Hougaard
- Og vinderen er... Cocks & Cows. Foto: Nikolaj Svennevig
- Burger & Bun er god, men ikke billig. Foto: Nikolaj Svennevig
- Haché Gourmet Burger er prismæssigt i bunden. Foto: Niels Hougaard Foto fra bogen: Claes Bech-Poulsen

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

